Giugno 2012 € 4,00 IT

# LA CUCINA ITALIANA

dal 1929 il mensile di gastronomia con la cucina in redazione

## Sfida ai fornelli

*6 piatti capolavoro con solo 6 ingredienti*

## SAPORI DI MARE

***Dalle fritture al cacciucco,***
***27 ricette per amare il pesce***

**Il cacciucco alla livornese**
**a pag. 86**

## A TAVOLA IN GIARDINO

***Idee bianche e azzurre per pranzare all'aperto***

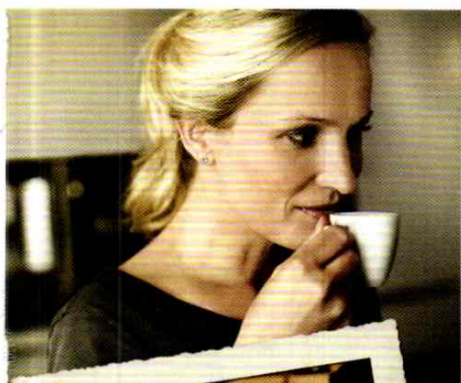
www.lacucinaitaliana.it

ITALIA € 4,00 - AUSTRIA € 8,80 - BELGIO € 7,30 - FRANCIA € 10,00 - GERMANIA € 9,00 - OLANDA € 7,30 - PORTOGALLO € 7,25 - LUX € 6,90 - PRINC. DI MONACO/CORSICA € 10,00 - SLOVENIA € 8,30 - SPAGNA € 7,50 - SVEZIA SEK 95,00 - CANTON TICINO CHF 9,10 - SVIZZERA CHF 9,90 - U.K. GBP 7,50

# CON L'INDUZIONE NEFF LA MIA CUCINA NON HA CONFINI

Scegliere l'induzione Neff significa avere la garanzia di una tecnologia intelligente con notevoli vantaggi dal punto di vista della sicurezza e del consumo energetico.
La cottura a induzione è:

- **veloce:** permette di portare in ebollizione 2 litri d'acqua in soli 3 minuti!
- **a basso consumo energetico:** servono solo 2 kW per preparare un pasto completo!
- **sicura:** il calore si genera direttamente nel fondo della pentola e la superficie del piano cottura rimane sempre fredda.
- **facile da pulire:** pulizia immediata grazie alla superficie liscia e fredda, e se un alimento dovesse rovesciarsi non si attacca.

Con i piani cottura a induzione Neff, per la prima volta avrai a tua disposizione tutte le caratteristiche che fanno la differenza in cucina. Ma non finisce qui! L'innovativa tecnologia Neff ti offre: POWERMANAGEMENT che permette di adeguare l'assorbimento del piano per non far saltare il contatore da 3 kW, il comando magnetico TWISTPAD® per gestire tutte le zone cottura con una sola mano, i nuovi piani con zona FLEXINDUCTION che permettono di sfruttare l'intera superficie per cucinare contemporaneamente senza limiti!

# CON NEFF L'INDUZIONE HA PIÙ GUSTO

Oggi Neff rende la tua scelta ancora più gustosa. Infatti, **fino al 31 Dicembre 2012**, acquistando un piano a induzione Neff riceverai **subito in regalo una caffettiera design Musa Bialetti*** in acciaio inox, per aggiungere un tocco di eleganza in più sul tuo nuovo piano cottura. Scopri i dettagli della promozione su **www.neff.it**.

* Operazione valida per acquisti effettuati dal 01/06/2012 al 31/12/2012, solo presso i rivenditori che aderiscono all'iniziativa. Regolamento su www.neff.it

PAOLO PACI
commenta le notizie dal mondo dell'enogastronomia, racconta la vita della redazione e dialoga con i lettori. Seguitelo su: www.lacucina italiana.it/paoloblog

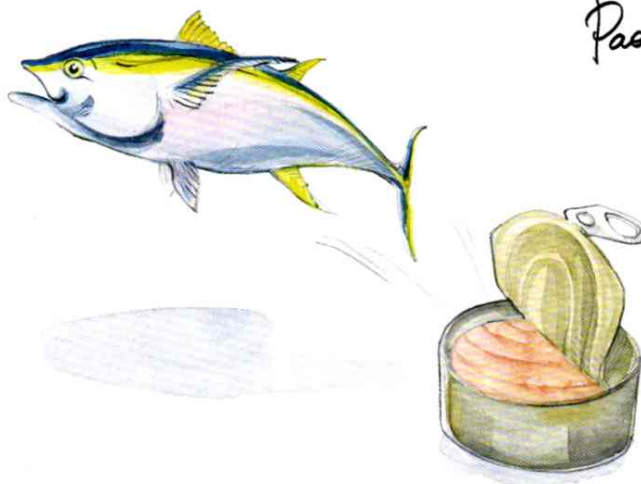
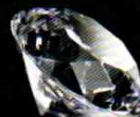
# La dignità del tonno

Salgono i consumi di tonno in scatola e di pizza: segno certo che è iniziata l'estate. E prima o poi anche tu ti ritrovi in pizzeria, come ai bei tempi delle pizzate di classe: solo che ora ci vai con i figli adolescenti (o i nipotini!). E ti accorgi che i tempi sono cambiati soprattutto quando prendi in mano la lista. Hai voglia a cercare la Capricciosa, la Quattro Stagioni, la Diavola... anche una semplice Marinara è difficile da scovare, in quel profluvio di pizze al curry, ai gamberetti, all'ananas e, orrore, alle patatine! Ma in fondo va bene così: la pizza appartiene al mondo e può ben essere la cartina di tornasole che descrive le rivoluzioni del gusto, i mutamenti sociali, la globalizzazione. Tuttavia, anche se la pizza si è trasformata in un trattato sociologico, non per questo dobbiamo permetterle di avvelenarci. È, e deve rimanere, una preparazione semplice, come ci insegna Giorgio Donegani a pag. 31: quindi no ai pasticci esotici, sì alla Margherita, poetica e bella da vedere, accompagnata al massimo da un'insalatina e una birra. Sperando di trovarla ancora in lista.

Ci avete mai pensato? La pizza, vanto della gastronomia nazionale, è fatta con pochissimi ingredienti: farina, lievito, salsa di pomodoro, mozzarella, basilico. È la dimostrazione che perfezione e semplicità vanno a braccetto. In redazione abbiamo fatto nostra questa massima. Anzi, abbiamo fatto di più: abbiamo "sfidato" il nostro cuoco a comporre sei piatti-capolavoro utilizzando solo sei ingredienti per ciascuno. A lungo si è discusso con Walter Pedrazzi se il sale fosse da considerare un ingrediente: lui asseriva di no e glielo abbiamo abbuonato. Il risultato della sfida lo vedete a pag. 79. Cercate di ripetere queste ricette, ma cercate anche di mettervi alla prova: siete arrivati a casa tardi, i negozi sono chiusi, il frigorifero è desolatamente vuoto... prendete quel poco che c'è e, voilà, create il piatto più buono del mondo.

Cosa dite, in dispensa vi è rimasta solo una scatoletta di tonno? Ci spiace, non c'è ricetta che possa salvarvi. Apritela e mangiatela. Ma prima, accertatevi che almeno sia tonno sostenibile: trovate tutti i parametri nell'inchiesta a pag. 28. Perché anche il tonno, come la pizza, ha una dignità da difendere.

Paolo Paci

illustrazioni Karin Kellner/2DM

Per scrivere alla redazione: cucina@quadratum.it / Piazza Aspromonte 15, 20131 Milano

# sommario giugno 2012



**106**
**Scuola di cucina: preparare e cuocere le conchiglie**

**31**
**Educazione alimentare: ma tu vulive 'a pizza...**

**89**
**Tesori di acqua dolce**

**79**
**Sei ricette, sei ingredienti**

**130**
**Vicentino: *bacalà*, Asiago e altre delizie**

**122**
**Quando il calice si tinge di rosa**

Illustrazioni: Karin Kellner/2DM, Sanna Mander/Pekka

# 6 menu per giugno

*Per i palati più esigenti, per chi fa i primi passi in cucina, per gli amanti del pesce, per i vegetariani: ecco i migliori abbinamenti studiati dalla redazione, gustosi ed equilibrati*

## FESTA DI MARE

**Insalata di gamberi marinati**
PAG. 82
**Ravioli di pescatrice con umido di verdure**
PAG. 52
**Tartellette di polpo, spada e bruschetta**
PAG. 60
**Flan di pesche con fragole**
PAG. 74

## TANTE IDEE, POCO IMPEGNO

**Insalata di fregola, pomodori e frittata**
PAG. 42
**Filetti di cernia con pane croccante**
PAG. 80
**Insalata fresca con yogurt alla menta**
PAG. 62
**Granita di mandorla e macedonia**
PAG. 44

## SCELTE DA GOURMET

**Gnocchetti al peperone in salsa di stracchino e zucchine**
PAG. 81
**Tortiglione di lavarello con concassé alle arachidi**
PAG. 95
**Crema cotta con fragole glassate**
PAG. 70

## BAMBINI, È PRONTO!

**Supplì di riso**
PAG. 55
**Pizzette di tacchino**
PAG. 69
**Tortine di ricotta con albicocche**
PAG. 46

**Il menu speciale**

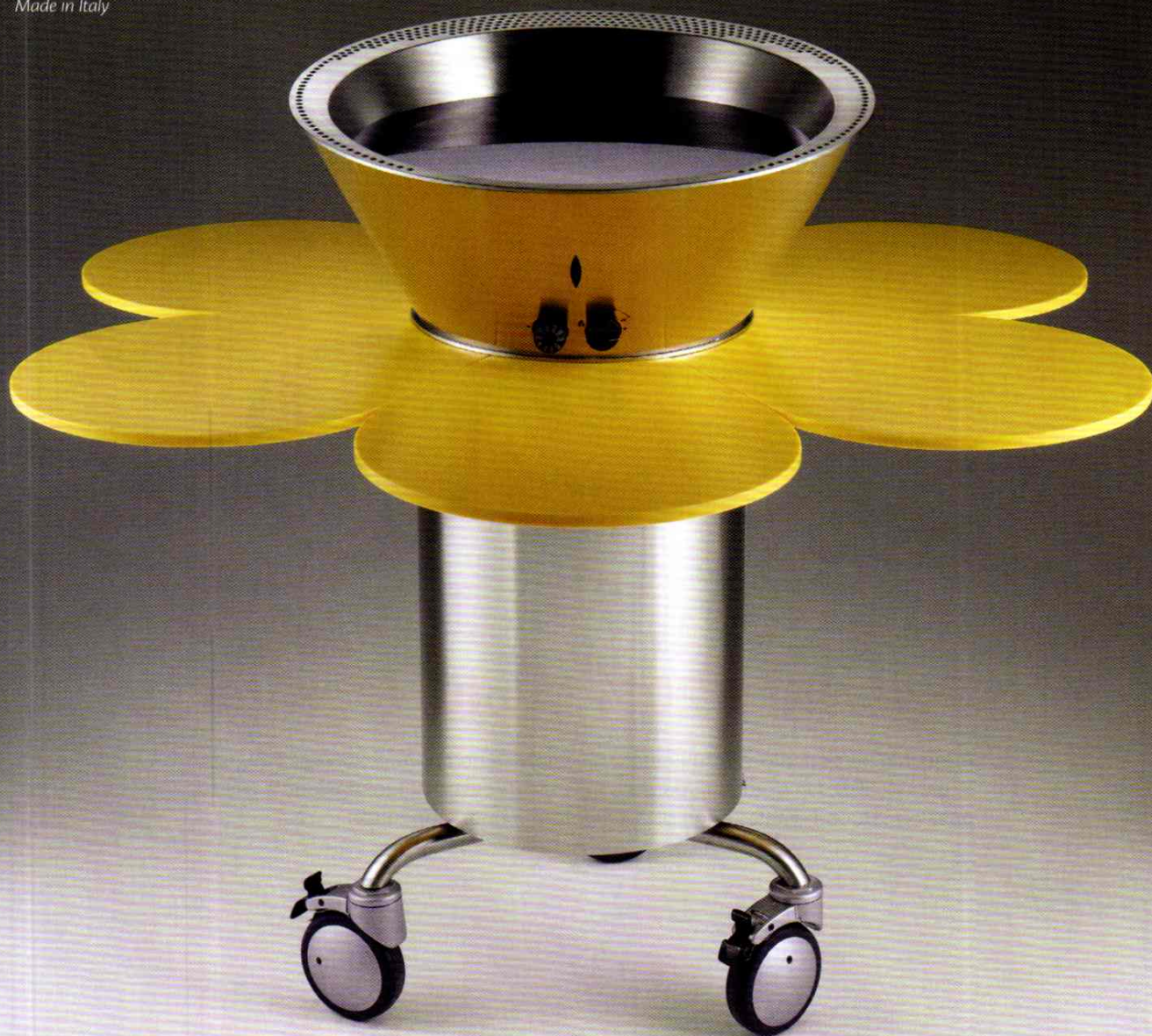
## PRANZO VEGETARIANO

**Peperoni farciti su salsa di pomodorini**
PAG. 64
**Ciotole di pane con uova e formaggio**
PAG. 68
**Tatin di albicocche con gelato di pistacchio**
PAG. 72

## SPUNTINO ALL'APERTO

**Quesadillas**
PAG. 97
**Calamari e pomodori in pastella**
PAG. 48
**Panini di melanzana al tacchino e lattuga**
PAG. 50
**Focaccia alle prugne**
PAG. 73

# ONFALÓS: IL NON-BARBECUE

*Design Atelier Bellini*
*Prodotto selezionato ADI Design Index*
*Made in Italy*

Immagina di essere all'aperto, in una bella giornata di sole.
Visualizzati rilassato, mentre cuoci sulla piastra ciò che vuoi: carne, pesce, verdure.
Nel massimo comfort, senza fuliggine, senza nugoli di fumo, senza sudore.
Deliziati la vista, ammirando il cibo adagiato sulla piastra, mentre si cuoce alla perfezione.
In modo semplice e naturale, senza bisogno di grassi, senza bruciacchiature nocive.
Condividi con gli amici il gusto originale e pieno delle pietanze che hai preparato.
Assaporando la giusta soddisfazione per averli stupiti con una presentazione da gran chef.
E alla fine, goditi la comodità di una pulizia risolta in pochi minuti.
Tutto ciò che un barbecue ti può far sognare, con Onfalós diventa realtà.

*Vieni a scoprire Onfalós: www.smartechitalia.com – Smartech Italia SpA – info@smartechitalia.com – n°verde 800505085*

auricchio.it

# Divertiti il 20% in più. È gratis.

Auricchio ha pensato alla tua estate. Le Mezzelune hanno il 20% di Provolone in più GRATIS. Un grande risparmio, tutto da dedicare ai tuoi desideri e alle tue passioni. Buona estate, buon divertimento e... buon appetito!

+20% DI PRODOTTO GRATIS
AURICCHIO 1877
IL PROVOLONE PICCANTE
l'Irresistibile

+20% DI PRODOTTO GRATIS
AURICCHIO 1877
IL PROVOLONE DOLCE
l'Appetitoso

AURICCHIO 1877
Fatto a mano. Da sempre.

38
RICETTE
SENZA GLUTINE
E VEGETARIANE

*Ogni piatto è realizzato nella cucina di redazione, senza alcun artificio, come se fosse fatto a casa. E dopo lo scatto fotografico viene sempre assaggiato*

| SECONDI DI CARNE, UOVA E FORMAGGIO | Impegno | Tempo | Oggi per domani | Riposo | Pagina |
|---|---|---|---|---|---|
| Arrosto ripieno di cipollotti e acciuga ◖ | oo | 1 ora e 45' | | | 83 |
| Ciotole di pane con uova e formaggio ▼ | oo | 30' | | | 68 |
| Lonza di maiale con friggitelli e albicocche ◖ | o | 30' | | | 101 |
| Mousse di pollo in cestelli di fagiolini ◖ | oo | 1 ora e 30' | | | 66 |
| Pizzette di tacchino ◖ | o | 30' | | | 69 |
| Polpettone tiepido al bacon | oo | 1 ora e 20' | ● | | 68 |
| Roast-beef con insalata ricca ◖ | o | 1 ora | | | 44 |
| Uova strapazzate al pomodoro e olive ▼ | o | 30' | | | 66 |

| VERDURE | Impegno | Tempo | Oggi per domani | Riposo | Pagina |
|---|---|---|---|---|---|
| Cannoli friabili alla ricotta e ortaggi ▼ | oo | 50' | ● | | 62 |
| Insalata fresca con yogurt alla menta ▼ ◖ | o | 20' | | | 62 |
| Nastri di asparagi bianchi e verdi con uovo barzotto ▼ ◖ | o | 30' | | | 64 |
| Peperoni farciti su salsa di pomodorini ▼ | o | 50' | | | 64 |
| Scarola imbottita di melanzana e salsiccia | oo | 1 ora | | | 65 |

| DOLCI & BEVANDE | Impegno | Tempo | Oggi per domani | Riposo | Pagina |
|---|---|---|---|---|---|
| Crema cotta con fragole glassate ▼ ◖ | oo | 1 ora e 50' | ● | 5 ore | 70 |
| Flan di pesche con fragole e salsa al caramello ▼ | oo | 2 ore | | | 74 |
| Focaccia alle prugne ▼ | oo | 1 ora e 10' | | 6 ore | 73 |
| "Gelata" di frutta mista con panna montata e biscotti ▼ | o | 25' | | 2 ore | 84 |
| Granita di mandorla e macedonia di prugne ▼ | o | 20' | | 1 ora e 30' | 44 |
| Lamponi con zucchero al basilico e gelato ▼ | o | 30' | | | 42 |
| Mousse di pesca con crema bruciata all'amaretto | oo | 1 ora | | 4 ore | 72 |
| Muesli con zabaione e ciliegie ▼ | o | 20' | | | 101 |
| Muffin al latte di mandorla e albicocca ▼ | o | 50' | | | 85 |
| Sfogliata con pasta Maddalena e biscotto ▼ | ooo | 1 ora e 30' | | | 70 |
| Tatin di albicocche con gelato di pistacchio ▼ | oo | 1 ora e 20' | | | 72 |
| Tiramisù estivo ▼ | o | 40' | | 30' | 104 |
| Tortine di ricotta con albicocche ▼ | o | 50' | | | 46 |

SEGUI I NOSTRI VIDEO www.lacucinaitaliana.it/video

## LEGENDA

**Impegno**
- o FACILE
- oo MEDIO
- ooo PER ESPERTI

**Ricette speciali**
- ◖ Senza glutine
- ▼ Vegetariane

**Oggi per domani**
- ● Piatti che si possono realizzare in anticipo, interamente o solo in parte (come suggerito nelle ricette)

**Volete farla con noi?**
- Partecipate ai corsi della Scuola de La Cucina Italiana dal 17 al 24 giugno presso l'Hotel Capo Caccia di Alghero
  Informazioni: www.scuolacucinaitaliana.it
  Prenotazioni: www.hotelcapocaccia.it

# le idee giugno 2012

Giugno, la falce in pugno. Si miete, sempre di più: nel 2012 la produzione di grano duro in Italia è cresciuta del 13%. Anche i consumi di pasta sono cresciuti (4,7%): ne mangiamo 26 chili a testa all'anno, primi al mondo. Incremento anche dei consumi di farine alternative: Kamut, riso, farro, avena. Quest'ultima è ricca di proteine e di tiamina, la vitamina B1 (nella foto, spighe di grano e avena).

Fatta con farina solo italiana (dalla Sicilia), da una collaborazione Coldiretti, Coop e Legacoop è nata la pasta 100% made in Italy. I primi cinque formati di pasta di grano duro, trafilata al bronzo, a essiccazione lenta e no ogm, avranno il marchio "100% Italia". Prezzo: circa 0,90 euro la confezione da 1/2 chilo. www.coldiretti.it

Che fine ha fatto Senatore Cappelli, alto 1 metro e 80? Se ne segnala la presenza in alcuni marchi di pasta (come Alce Nero e Latini) e confezioni di farina. Grano duro selezionato nel 1915, deve la sua sopravvivenza a singoli contadini e aziende impegnati nel bio, a banche del germoplasma, istituti di ricerca e all'impegno dei *seed savers*, i guardiani dei semi che coltivano piante in estinzione e ne conservano le semenze per le generazioni future. www.civiltacontadina.it

## E IL PANE ME LO FACCIO IO!

Il 3,6% delle nostre famiglie fa il pane in casa. E il mercato offre macchine sempre più perfezionate per prepararlo. Come questa Kenwood (modello BM450, 180 euro), che affronta impasti senza glutine, tiene il pane in caldo a lungo, esegue fedelmente programmi personalizzati e li conserva in memoria. Fa persino marmellata e confetture. Sono anche sempre più numerose le persone che si dotano di piccoli mulini domestici, con una spesa che va dai 250 ai 600 euro. Così possono avere la farina "fresca" con il germe di grano, che i mulini industriali di solito eliminano poiché in breve tempo degenera e si ossida. www.kenwoodclub.it

Foto Corbis

Le piastre possono essere pulite, ma non con detersivi e naturalmente non vanno in lavapiatti. Meglio quindi averne una per ciascun tipo di alimento: pesce, verdure e carne.

Il sale rosa dell'Himalaya viene dalle miniere del Punjab pakistano, dai depositi salini lasciati dal prosciugamento dei mari 250 milioni di anni fa.

CUCINA NATURALE

# Sotto sale? No, sopra

Il sale ha accompagnato lo sviluppo della civiltà: prima come integratore, poi come metodo di conservazione. Oggi ne usiamo troppo: in Italia, 8 volte il fabbisogno. Allora, invece di metterlo nei cibi, proviamo a usarlo come base. Come ha fatto Bisetti, con le "Piastre dello chef", mattonelle di sale rosa dell'Himalaya che vanno in forno per cuocere carne e pesce. Oppure, possono venire arroventate per la cottura al tavolo. Non servono condimenti, perché il sale rosa è ricco di oligoelementi e regala al cibo una raffinata sapidità. Non mandano odori e non fanno fumo, ma temono gli shock termici. Possono anche essere refrigerate e usate per pesce e carne crudi. Da 70 euro, con varie tipologie di supporto. www.bisetti.com

GELATERIA NAPOLETANA

# Un tiramisù proprio al bacio

Matilde Serao alla fine dell'800 decantava i gelati di Napoli, grossi "come la luna piena". Oggi forse le porzioni sono più contenute, ma gli artigiani della gelateria Casa Infante promettono le specialità "di una volta". Dopo il primo indirizzo al Vomero (piazza degli Artisti), oggi Casa Infante apre anche in via Toledo 258, accanto alla funicolare. Il locale è modernamente rétro, con gigantografie e arredi d'altri tempi. La lista dei gusti è impegnativa: tiramisù al bacio, variegata con mandorle e pinoli, fragoline di bosco con pezzettoni di frolla, limone di Sorrento. Come ai tempi della Serao.

BONTÀ IMPACCHETTATE

Un tipo di cottura rapida e potente, che esalta i sapori (senza odori). Da realizzare con un rotolo di carta da forno o di alluminio (ma anche con foglie di banano, vite o cavolo) e uno spago. Per cucinare con pochi condimenti il filetto di maiale laccato, i cestini al vapore di verdure o le altre 98 gustose ricette del libro *Al cartoccio* di Sandra Mahut. Con belle foto di Nathalie Carnet (ed. Guido Tommasi, 25 euro). www.guidotommasi.it

foto Riccardo Lettieri

CUCINA SANA A MILANO

# La potenza dell'orto

Specialità: i menu "Power Plate". Cosa sono? Ecco qualche esempio: gnocchi di miglio con besciamella al latte di avena; zuppa di fagioli neri e verdure all'aneto; indivia belga, finocchi e carote alla marinara saporita; semifreddo di semolino al latte di cocco. Oppure: zuppa di orzo e cavolo cappuccio; tofu marinato e saltato al tamari; insalata di verza e capperi; budino di fichi. I "Power Plate" (a 18 euro) sono ispirati alle più moderne linee guida di dieta vegetariana e sana alimentazione. Se ne possono sperimentare sette nel nuovo ristorante Orto, all'interno dello Starhotel E.CH.O (viale Andrea Doria 4, Milano, tel. 0266713369), dove si pranza tra le gigantografie di un lussureggiante orto-giardino. Aperto anche a chi non è ospite dell'hotel.
www.fedegroup.it

## FREDDO COME I JEANS

Va in cucina o in guardaroba? Domanda legittima per chi acquista il modello FAB28 della linea "Anni 50". Il frigorifero infatti è stato rivestito di... denim. Quello vero, blu con le impunture in cotone arancione. Lo hanno realizzato Smeg e il brand creativo Italia Independent. Un'idea un po' folle, anche per la difficoltà nel realizzarla: il tessuto aderisce perfettamente, con finiture davvero sartoriali, e per renderlo antimacchia è stata usata la nanotecnologia. Classe energetica A++, in edizione limitata a 500 esemplari, prezzo 1900 euro. Disponibile solo con cerniera a destra.
www.smeg.it

## CARNE ALLA GENOVESE

Paola Righi e Mauro Tedone sono fieri d'essere chiamati "macellai". E si sono dati una missione: portare anche a Genova, città di mare, la cultura della carne buona, e possibilmente cruda. Così hanno inventato una macelleria-ristorante, RossoCarne (via di Ravecca 75r, tel. 0102530518): primissima qualità del prodotto, dai migliori allevamenti italiani ed europei.
www.rossocarne.it

## IN AGENDA

1-6 giugno
**Food Camper Tour 2012**
Da Milano alla penisola sorrentina in camper: a ogni tappa lo chef Daniele Longhi prepara i piatti del territorio. Ultima tappa: la festa di Vico.
www.festavico.com

7-10 giugno
**Gluten Free Fest**
A Perugia evento dedicato al senza glutine per far conoscere il problema della celiachia.
www.glutenfreefest.it

8-10 giugno
**Libri da gustare**
A La Morra (CN), Salone del Libro Enogastronomico e di Territorio, con incontri letterari e di gusto.
www.la-morra.it

CUOCHI E DESIGNER

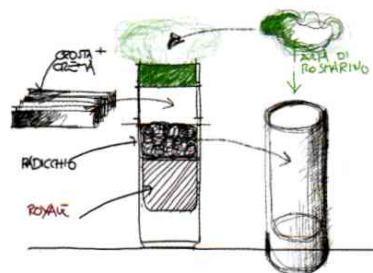
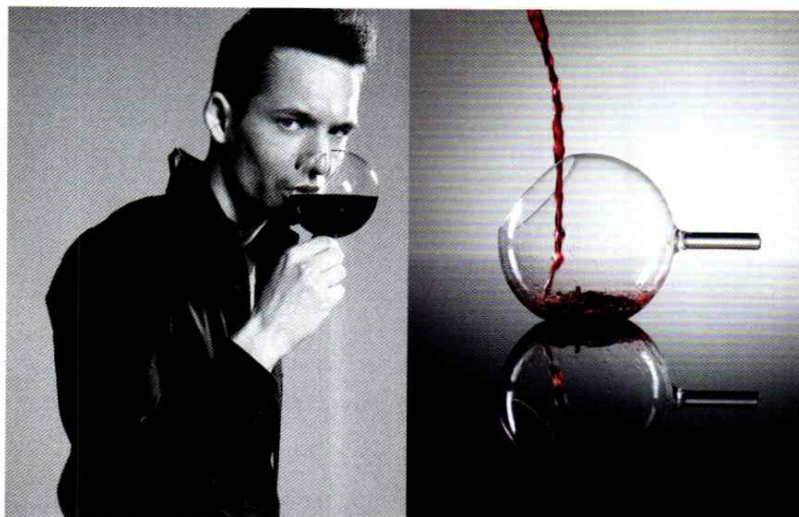
# Paesaggi da mangiare

Cucina e design vanno a braccetto. Se n'è reso conto Piero Lissoni quando ha incontrato Massimo Bottura. "Come descrivere i piatti di Massimo? Semplicissimo: basta disegnarli!". Così è nato un booklet, *Chef Meets Designer*, in cui i due creano insieme tre ricette, come veri paesaggi urbani: Compressione di una pasta e fagioli, Riso grigio e... nero, Burger Emiliano. In omaggio presso il nuovo showroom di Sub-Zero & Wolf a Milano, piazza Diaz 5, tel. 0289058112.
http://subzero.frigo2000.net

foto Stefano Scatà, Marco Casino

### IL FRESCO GIUSTO LO DECIDE LEI

Ha una cantinetta a 6 ripiani in legno, per un totale di 35 bottiglie, il compact del freddo di Hoover in arrivo sul mercato: largo 1 metro e 20, comprende anche 4 cassetti frigo e una zona a gestione separata che può funzionare come frigo o congelatore. Si imposta su un display il tipo di vino che si vuole raffreddare e si ottiene la temperatura più consona per degustarlo e servirlo, che può variare da 6 a 18 gradi.
www.hoover.it

NUOVI ORIZZONTI DEL VINO

# Il calice si è capovolto

Martin Jakobsen viene dalla Repubblica Ceca e a 24 anni si è già fatto un nome nel mondo del product design europeo. Nel 2010 fonda il brand Jakobsen Design e viene nominato per gli International Design Awards di Elle Decoration. Tra i suoi progetti più recenti rEvolution, con cui Jakobsen capovolge letteralmente l'idea del calice. Da elemento verticale il bicchiere da vino diventa orizzontale, una bolla di vetro con base piana pensata per facilitare il versamento del liquido e assicurare stabilità. Com'è nato il progetto? "Mi piace sognare e innovare", racconta, "volevo cambiare qualcosa nel modo di utilizzare il calice da vino e l'ispirazione mi è venuta osservando l'abitudine consolidata. Individuato questo gesto, ho provato a ribaltarlo, cercando di avvantaggiare la funzionalità del versare e del bere".
http://jakobsendesign.com

IL NOSTRO COUPON PER VINÒFORUM

# Cliccare prima di bere

Prima di andare a Vinòforum cliccate su www.lacucinaitaliana.it/edicola. Troverete un coupon con il 20% di sconto sul biglietto d'ingresso, valido anche per assaggi e degustazioni. Tantissime le etichette da sperimentare (2500 quelle presenti lo scorso anno) che vi faranno conoscere il meglio della produzione vinicola italiana e internazionale. La manifestazione si tiene a Roma in Lungotevere Maresciallo Diaz, dal 1° al 16 giugno.
www.vinoforum.net

### DRAGONE DI VINO

Il decanter è un oggetto in grado di scatenare le fantasie dei designer. Questo si chiama "Twenty Twelve" ed è in cristallo soffiato a bocca e lavorato a mano. Lo ha creato Riedel per celebrare l'anno del Dragone cinese, che ricorre proprio nel 2012. Il dragone simboleggia successo, passione, felicità e fortuna. L'augurio è di usare con consapevolezza il decanter "Twenty Twelve" per averli tutti. Il prezzo: 315 euro.
www.riedel.com

### IN POCHE PAROLE

Il suo pregio è la brevità: appena un quaderno di una trentina di pagine, per fare il punto sui "fondamentali" del vino. Per chi non ne sa nulla, o vuole confermare con un bigino (ma di valore) le sue conoscenze. *La natura del vino* è un'idea di Samuel Cogliati, collaboratore de *La Cucina Italiana* ed editore in proprio. Scrittura briosa e grande chiarezza, a 5 euro.
www.possibiliaeditore.eu

foto Guido Fuà, Riccardo Lettieri

La produzione annua di insalata in Italia? 700 mila tonnellate.

OPERAZIONI IN CUCINA

# Si fa presto a dire insalata

"Prendo solo un'insalata". La richiesta non è innocua come sembra, se l'insalata è confezionata ad arte, con gli strumenti e i condimenti giusti. Noi, per esempio, l'abbiamo fatta con la nuova spatola mannaretta Kuhn Rikon di Künzi, ideale per tagliare e raccogliere le verdure. Sale e pepe stanno nel set Lilliput di Alessi, in resina, disegnato da Stefano Giovannoni. L'olio invece arriva da Vinci (Fi): in lattina, con sofisticato packaging di cartoncino, in confezioni da 15 a 50 euro, è fatto con olive frantoio, leccino, moraiolo e pendolino della fattoria Dianella Fucini; l'azienda agricola è in una residenza medicea del XVI secolo che gli attuali proprietari, i Passerin d'Entrèves, hanno trasformato in B&B. Infine l'aceto: è quello balsamico tradizionale di Modena Dop, nella ormai classica bottiglia disegnata da Giugiaro; a questo prodotto d'eccellenza le Poste Italiane hanno appena dedicato un francobollo da 60 centesimi. Questi sono i nostri ingredienti: tutti gli altri, quelli per l'insalata, metteteli voi.
www.kunzi.it www.contipasserindentreves.com www.alessi.it www.balsamico.it

## L'ENO-AGENDA

1-3 giugno
**Palio del Chiaretto**
A Bardolino (VR), mostra mercato delle cantine e degustazioni del Chiaretto Classico.
www.bardolinotop.it

14-17 giugno
**Sagra del Lambrusco e degli spiriti diVini**
Ad Albinea (RE), allo stand Centolambruschi sulla piazza principale, degustazioni guidate da sommelier dell'Ais.
www.comune.albinea.re.it

21-24 giugno
**Aperitò**
Celebrazione del rito dell'aperitivo nella città in cui è nato, Torino, 200 anni fa con il vermouth Carpano.
www.aperito.it

L'ARTE DI INSAPORIRE

# A marinare s'impara

Oggi nel mondo della buona cucina si marina come non è mai stato fatto. Per insaporire e per intenerire, riducendo i tempi di cottura, in moltissimi modi, vecchi e nuovi (sottovuoto), ispirandosi alle tradizioni nostrane e a quelle degli altri. Così è spiegato nell'introduzione al libro *Le marinature*, di Andrea Ribaldone (ed. Reedgourmet, 60 euro), oltre 200 pagine di marinature insegnate passaggio dopo passaggio.
www.reedgourmet.it

## SEDERSI SUL COLORE

Semplice, solare, funzionale: è Charlotte, la nuova sedia disegnata da Christophe Pillet per Serralunga. La scocca in plastica e il piccolo cuscino in poliuretano garantiscono resistenza agli agenti atmosferici, rendendo Charlotte perfetta per gli spazi aperti. È disponibile in diversi colori.
www.serralunga.com

foto Riccardo Lettieri

LOWE PIRELLA FRONZONI

# Si può avere tanto gusto anche con meno sale?

# Naturalmente!



## Da Knorr, un gusto senza compromessi, con il livello di sale più basso*.

C'è un nuovo modo naturale per godersi tutto il gusto della buona cucina: **Naturalmente!** I nuovi condimenti Knorr, ispirati ai sapori naturali, **con il 35% di sale in meno**, senza glutammato, senza conservanti, senza coloranti e con pochi grassi:** solo ciò che serve per preparare un brodo perfetto e delicato o per arricchire di sapore genuino i tuoi piatti, dai primi, ai secondi e ai contorni. Puoi scegliere tra la bontà del dado Classico e il Vegetale, oppure il Granulare Verdure. Naturalmente! Knorr. Tutto il gusto della natura.

* Rispetto ai dadi e granulari tradizionali.
** Rispetto alla variante Knorr "standard" corrispondente.

Knorr. Per amore della cucina.

STRUMENTI
IN CUCINA

# Una frittura facilissima

*I casi sono due: o usate tanto olio e la cappa d'aspirazione al massimo, oppure usate la friggitrice. Quelle più moderne hanno cestelli antiaderenti, termostati ed efficaci filtri antiodori. E vien voglia di usarle tutti i giorni*

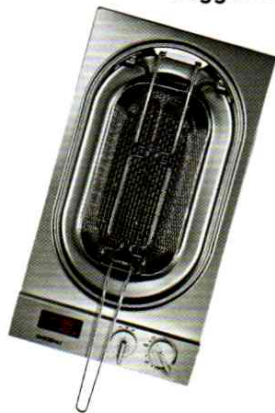
**METÀ OLIO**
**De'Longhi**

Il cestello rotante permette una frittura perfetta con metà quantità di olio. Semplice da svuotare, il contenitore è antiaderente e di facile pulizia. Modello: Roto Fry F28533. Prezzo cons.: € 160. www.delonghi.com

Termostato con regolazione di temperatura da 150 °C a 190 °C.

Le icone indicano tempo e temperatura in gradi Celsius e Fahrenheit, per la cottura perfetta di patate, patatine surgelate, pollo e pesce. Sotto, il timer, per impostare il tempo di cottura, che segnala il momento di spegnere.

foto Riccardo Lettieri

**GRANDI FRITTI**
**Gaggenau**

Da incasso, in acciaio inox, vasca con tre zone di cottura, regolazione elettronica della temperatura da 135 °C a 190 °C e contaminuti fino a 90'. Ha una capienza di 3,5 l ed è larga 28 cm. Modello: VF230114 serie Vario 200. Prezzo da concordare. www.gaggenau.it

**SENZA SCOTTATURE**
**Girmi**

Le pareti restano fredde durante la cottura per il massimo della sicurezza. Una potenza di 2000 watt per 1 kg di fritto perfetto. Modello: FG15. Prezzo: € 64,90. www.bialettigroup.com

**MANEGGEVOLE**
**Moulinex**

Filtro antiodori permanente, coperchio lavabile in lavastoviglie, maniglie per un facile trasporto, semplice da usare e maneggevole. Modello: AM1008. Prezzo cons.: € 77,90. www.moulinex.it

**SOLO UN CUCCHIAIO**
**Tefal**

Apertura automatica del coperchio, vasca antiaderente amovibile, pala ruotante e cucchiaio dosatore: è sufficiente un solo cucchiaio di olio per una frittura superleggera. Modello: Actifry. Prezzo cons.: € 199,99. www.tefal.it

**Pochissimo**
**olio**
**Un cucchiaio è sufficiente per un fritto sano e croccante**

### LE CINQUE REGOLE DEL BUON FRITTO

Anche il fritto, spesso vituperato come cottura dannosa per la salute, può diventare un cibo sano e dieteticamente accettabile. Come? La prima regola sta nella scelta dell'olio: extravergine di oliva o di arachide, entrambi hanno un alto punto di fumo. La seconda è di non usare mai due volte lo stesso olio. La terza è la temperatura, che deve essere adatta al tipo di cibo e sempre costante (si devono cuocere pochi pezzi alla volta). La quarta è la giusta pezzatura degli alimenti: pezzi troppo grossi richiedono un tempo di cottura troppo lungo. E per finire, una cosa molto importante: durante la frittura i cibi formano subito una crosticina che impedisce ai nutrienti di disperdersi.

**ECONOMICA**
**Severin**

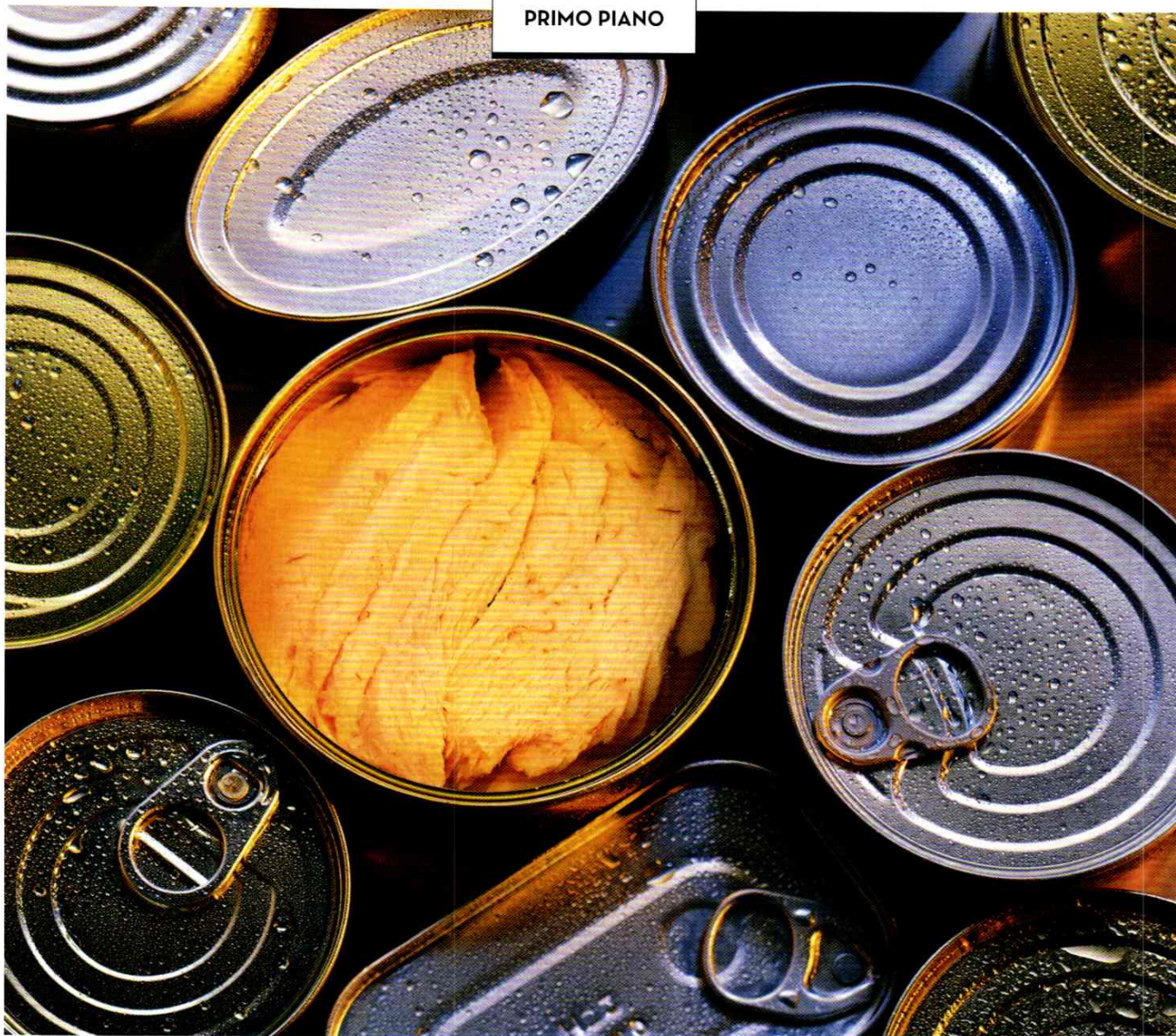
Termostato regolabile fino a 180 °C con interruttore termico di sicurezza, spia luminosa di accensione e di temperatura, coperchio amovibile con oblò di controllo e filtro antiodori sostituibile. Modello: FR2437. Prezzo: € 59,60. www.severin.com/it

foto Luca Primo

## FAI VOLARE VIA QUELLA FASTIDIOSA SENSAZIONE DI PESANTEZZA

Sentirsi gonfia, rallentata o svogliata: sono sensazioni che non devono necessariamente far parte della vita di ogni giorno. All-Bran, ricco di fibre naturali di crusca di frumento, ti aiuta a ritrovare la tua naturale regolarità e ti prepara ad affrontare bene la giornata. Comincia subito a rinnovarti: prova All-Bran a colazione e nelle pause come snack.

© 2012 Kellogg Company

**All-Bran**
**Rinnovati in ogni fibra**

# Scatolette dell'altro mondo

*Consumiamo milioni di confezioni di tonni pescati in acque tropicali. Ma nel Mediterraneo non ce ne sono? Sì e magnifici: prendono il volo per un paese lontano. In un viaggio planetario che ha per terminal l'estinzione*

**TESTO EMMA COSTA**

I tonni, congelati a bordo di navi container o freschi nelle stive degli aerei, fanno la spola fra mari e paesi lontanissimi fra loro, in un perpetuo giro del mondo che ha il compito di soddisfare i gusti e le richieste dei vari mercati. I tonni rossi, i "nostri" tonni, quelli della specie *Thynnus*, che ogni estate sono pescati quando dall'Atlantico vengono a riprodursi nel Mediterraneo, finiscono infatti per il 90% sulle tavole dei giapponesi: ne mangiano a testa 80 chili all'anno contro i due chili pro capite italiani. Noi in compenso divoriamo 140 mila tonnellate di tonno in scatola in grandissima parte di tipo Albacares, o Pinna gialla, assente nel Mediterraneo e pescato negli oceani Indiano e Pacifico.

**Anni neri per il tonno rosso**

Per servire tutti i suoi sushi e sashimi la cucina del Sol Levante ha bisogno della quasi totalità del pescato di tonno rosso mondiale. Per averlo i giapponesi sono disposti a pagare prezzi altissimi, perché la globalizzazione dei loro due piatti nazionali crea una grande concorrenza nella domanda. Sempre più richiesti e sempre

**In scatola o fresco,** il tonno rappresenta un mercato mondiale ricchissimo. Le associazioni ambientali e i consumatori più sensibili chiedono che i metodi di pesca e commercio diventino più trasparenti.

più pagati, i tonni rossi sono diventati vittime di una pesca selvaggia, nonostante leggi severe impongano la rigida osservanza di calendari di pesca, taglie minime e quote di cattura fissate in collaborazione con l'Iccat, la commissione internazionale per la conservazione del tonno dell'Atlantico. Un ricchissimo mercato fuorilegge nel primo decennio del Duemila ha raggiunto vette di 400 milioni di dollari all'anno con la cattura illegale di un tonno su tre. Gli stock del Mediterraneo e dell'Atlantico Orientale sono stati sfruttati oltre ogni limite e sono diminuiti dell'80% e il tonno rosso è nella lista delle specie in pericolo di estinzione dell'Unione Mondiale per la Conservazione della Natura.

### Adulti grassi e nursery vuote

La richiesta del mercato giapponese è di tonni rossi grossi e grassi, "tori" li chiamano. Così quelli che quando sono pescati non lo sono abbastanza, vengono trascinati lentamente dalle navi che li pescano fino a grossi stazzi marini, dove vengono rinchiusi e alimentati forzosamente, perché il prezzo della loro carne sale in proporzione alla massa grassa. Quando raggiungono la taglia ottimale (oltre i 100 chili), vengono uccisi da un tiratore subacqueo scelto. I tonni ingrassati sono detti "di allevamento", una specie che in realtà non esiste: le nursery restano infatti drammaticamente vuote perché le femmine in cattività non si riproducono. I tonni "di allevamento" non sono una risorsa in più e non servono a contrastare il problema dell'estinzione. Hanno solo la sfortuna di essere stati catturati troppo piccoli e di finire pescati due volte. I maggiori produttori di tonni di allevamento in Europa sono Spagna, Croazia e Malta. In Giappone ci sono numerosi allevamenti di *Thunnus Orientalis*, un tonno rosso molto simile al nostro, anche rispetto al pericolo d'estinzione.

### I nuovi pirati puntano a un altro tesoro

Giapponesi cattivi e noi virtuosi, dunque? Non proprio, perché per soddisfare tutte le richieste americane ed europee di tonno in scatola (165 milioni di scatolette all'anno per un giro di affari mondiale di 19,3 miliardi di dollari) si compie un'altra strage, quella del tonno a pinna gialla, il re degli oceani Indiano e Pacifico. Solo alcuni dei paesi affacciati su quei mari hanno adottato normative a tutela degli stock delle loro acque territoriali e sono sempre di più le navi che pescano tonni Pinna gialla in acque extraterritoriali, senza rispettare le misure internazionali per lo sfruttamento sostenibile della pesca in alto mare. Succede anche che pescherecci con bandiera regolamentare (che rende responsabile il paese a cui appartengono dei loro metodi di pesca) acquistino tonni da navi pirata per poi scaricarli in porto come frutto di pesca legale. Greenpeace stima che negli oceani Pacifico e Indiano sia pescato da fuorilegge tra il 21 e il 46% dei tonni e ha chiesto alle multinazionali conserviere di impegnarsi a non comprare pesce catturato da filibustieri.

### Quello che le scatolette non dicono

Il tonno in scatola è la conserva più diffusa: solo in Italia, ne consumiamo oltre 2 milioni di confezioni. Ma chi lo compra come fa a sapere dove, come e da chi è stato pescato? Non può, almeno per la quasi totalità dei casi, perché da una recente inchiesta di Greenpeace è emerso che sulle scatolette non ci sono le risposte. Solo un esiguo 7% dei marchi indica l'area di pesca da cui proviene il suo prodotto, mentre il 97% delle confezioni non dichiara il metodo di pesca e nessuna svela la data di cattura. Non solo, negli oceani nuotano numerose specie di tonni (vedi colonnino a fianco): quali finiscono nelle scatolette che compriamo? Anche questo è un dato difficile da sapere, poiché solo il 12% delle lattine in commercio indica il nome scientifico della specie che contiene, nelle altre c'è genericamente "tonno". Per quanto riguarda i modi di cattura, Greenpeace chiede che le multinazionali dell'industria conserviera si impegnino ad acquistare prede pescate senza l'uso dei *fad*, grossi oggetti di richiamo luccicanti e colorati che vengono sistemati al centro delle reti a circuizione utilizzate per i tonni. I *fad* attirano ogni anno in queste reti 182.500 tonnellate (un chilo ogni 10 di pescato utile) di vittime inutili come squali, mante e tartarughe, che vengono ributtati a mare con pochissime speranze di sopravvivenza. Tranne in pochi casi virtuosi, i marchi di tonno in scatola sono piuttosto reticenti in materia, mentre si dimostrano più sensibili a un problema che sta molto a cuore ai consumatori: con appositi marchietti segnalano che il loro tonno è stato pescato rispettando i delfini, che nuotano insieme ai branchi di tonni, ne segnalano la presenza e spesso finiscono con loro nelle reti.

### DIRE TONNO NON BASTA...

Bisogna sapere anche di quale tonno stiamo parlando. Nei mari ne nuotano tante specie, ecco le principali.

**I ricercatissimi per sushi e sashimi, di dimensioni dai 100 ai 500 kg, con carne rossa e grassa:**

- ***Thynnus***, il "nostro" tonno, migra dall'Atlantico in Mediterraneo.
- ***Orientalis***, vive nel Pacifico Orientale.
- ***Maccoyii***, abita gli oceani tropicali sotto i 30° di latitudine Sud.
- ***Obesus***, vive a grandi profondità negli oceani Pacifico, Indiano e Atlantico.

**I più apprezzati per l'inscatolamento, con carne tenera e chiara:**

- ***Albacares***, o Pinna gialla, arriva a 170 kg, il più inscatolato in assoluto, vive in acque tropicali.
- ***Alalunga***, max 20 kg, vive in Atlantico e in Mediterraneo, ricercato dal mercato americano delle scatolette per la sua carne bianchissima e magra.

**I più comuni:**

- ***Skipjack***, max 20 kg, vive negli oceani Pacifico, Atlantico e Indiano. La sua carne da cotta è scura e di gusto marcato.
- ***Tonggol***, max 35 kg, vive in Mar Rosso e negli oceani Indiano e Pacifico. Ha carne scura, lo si trova facilmente surgelato ed è molto usato per le scatolette dei nostri amici animali.

foto StockFood/Olycom, 4Corners/SIME

# Ma tu vulive 'a pizza...

*...cu 'a pummarola 'ncoppa. Fragrante, saporita, piena di trappole: farciture fantasiose, abbinamenti sbagliati. Ecco una guida per sopravvivere alla più tradizionale (e irrinunciabile) delle ricette italiane*

TESTO GIORGIO DONEGANI E CRISTINA TURATI

foto Sofie Delauw

## ENTRARE IN PIZZERIA... PER LA PORTA GIUSTA

**SÌ**

### SCEGLIERE LA PIÙ SEMPLICE
Meno ingredienti ci sono e meglio è. È il nuovo trend che caratterizza le scelte degli alimenti e vale anche per la pizza: la semplicità paga in termini di gusto e anche sotto il profilo della digeribilità e della genuinità. In particolare, occhio ai sottoli che aumentano notevolmente il contenuto di grassi.

### INGANNARE L'ATTESA CON UN'INSALATA
Il vantaggio delle pizze più semplici è quello di non stancare il gusto, di lasciare una piacevole sensazione di leggerezza e anche di poter essere valorizzate con il più classico degli abbinamenti: un bel pinzimonio o una fresca insalata come antipasto, in attesa di essere serviti. Una scelta sana e amica della linea.

### ACCOMPAGNARLA CON UNA BIRRA
Cosa bere con la pizza? Per gli adulti il classico abbinamento pizza e birra è decisamente azzeccato, sia nel gusto che nella salute. Non solo la birra è meno alcolica del vino, ma disseta di più e i principi amari del luppolo svolgono anche un'efficace azione di stimolo dei succhi gastrici, facilitando la digestione.

### QUELLA INTEGRALE HA TANTE VIRTÙ
La pizza fatta con farina integrale compare sempre più spesso nei menu. Si tratta di una scelta sana, perché, a fronte di un gusto gradevole (niente a che vedere con il pane integrale), la maggior quantità di fibra migliora la funzione intestinale e soprattutto abbassa l'indice glicemico.

### IMBATTIBILE LA COTTURA A LEGNA
La tradizione vuole che la pizza migliore sia quella cotta in forno a legna. È vero: il calore del materiale refrattario, riscaldato a fiamma diretta, si trasmette in modo ideale all'impasto, penetrando sino all'interno e garantendo quel grado di cottura che non solo rende la pizza più saporita, ma anche più digeribile.

**NO**

### CON IL DOLCE SI ESAGERA
Un bel dessert per concludere (classico il tiramisù "della casa" o una sostanziosa crema catalana): il cameriere propone e noi, golosi, accettiamo. È il modo migliore per sbilanciare il pasto e appesantirlo: troppi zuccheri, troppi grassi e un conto calorie che sale vertiginosamente.

### PATATE E MAIS LA CARICANO DI AMIDI
La pizza ha una forte componente di amido, derivata dalla farina. Non ha senso incrementarla con una farcitura di patatine o di mais. Meglio arricchirla con le proteine della mozzarella o del prosciutto.

### I BIS? NON SONO CONTEMPLATI
La pizza è monoporzione, sia che si tratti del trancio "normale", sia che se ne scelga una intera. Il bis è sempre sconsigliato e se rimane ancora fame sono le verdure quelle su cui puntare. Anche alla griglia o lessate, se proprio non si ha voglia dell'insalata, così da garantire il necessario apporto di potassio.

### CON LE BIBITE DOLCI LA SETE AUMENTA
La pizza mette arsura. Le bibite alla cola, piuttosto che le aranciate, allettano con il loro gusto gradevole, ma contengono moltissimo zucchero che aumenta ulteriormente il senso di sete, oltre a innalzare le calorie.

### LE DIABOLICHE SONO VIETATE AI MINORI
*Diavola, infuocata, vulcano*... le pizze piene di peperoncino sono troppo aggressive per le mucose del palato dei bambini. Bisogna fare attenzione anche a quelle che hanno tra gli ingredienti salame piccante, formaggio pepato o altri cibi simili: solo per adulti!

Giorgio Donegani
Alimentarista, scrittore e docente, è presidente di Food Education Italy, Fondazione italiana per l'educazione alimentare.

Farina di grano, pomodoro, mozzarella, olio extravergine d'oliva... La pizza è fatta con ingredienti mediterranei che come pochi altri riescono a coniugare gusto e salute. Basta considerare la classica Margherita: una da 200 grammi, di quelle che si servono in pizzeria, dà all'incirca 110 g di carboidrati, 12 g di proteine e 11 g di grassi, valori che si avvicinano bene alle proporzioni "ideali" suggerite dai nutrizionisti per un'alimentazione completa ed equilibrata. Se poi consideriamo che l'apporto calorico supera di poco le 500 kcal, ecco tracciato l'identikit del piatto unico perfetto, capace di soddisfare da solo le esigenze di un pasto completo e bilanciato, con il solo complemento di un po' di verdura o di frutta... Spesso però bisogna fare i conti con la fantasia, a volte un po' esagerata, dei pizzaioli moderni.

### Da pasto equilibrato a bomba calorica

Basta scorrere la lista di una qualsiasi pizzeria per rendersi conto delle mille facce che può assumere la più italiana delle ricette: a fianco delle classiche Margherita e Marinara si sono ormai guadagnate un posto fisso la pizza con mozzarella di bufala piuttosto che la sempre più diffusa Ortolana. Fin qui tutto bene, ma come non rimanere perplessi davanti a un'inquietante Katerpillar (con una farcitura così piccante e indigesta da perforare ogni difesa gastrica) o all'aberrazione di una Patatosa devastata da una montagna di patatine fritte e ketchup? Le differenze non sono solo nel gusto, ma anche nella sostanza nutritiva. Se tra una Marinara con pomodoro, olio e origano e una Capricciosa condita con carciofini, funghi, sottoli vari, prosciutto e abbondante mozzarella ci possono essere anche 500-600 calorie di differenza, l'ibrida Patatosa può sfondare il muro delle 1300 calorie, con una quantità di grassi assolutamente spropositata. E a proposito dei grassi, una curiosità decisamente da americani: gli esperti del Georgia-Pacific Health Smart Institute di Atlanta hanno studiato la pizza e hanno ideato un modo per renderla meno calorica. Basta appoggiare una salvietta di carta assorbente (evitando quella che si sfalda facilmente) sulla superficie di una pizza calda per rimuovere fino al 14 per cento dei grassi.

### Margherita e Marinara le più virtuose

Ecco dunque una piccola guida per scegliere il meglio tra gusto e salute in pizzeria.

**Margherita** Completa e bilanciata, rimane la versione nutrizionalmente più valida. Va soltanto integrata con della verdura.

**Marinara** Molto leggera, può sostituire un primo piatto, ma da sola non regge il pasto. Va accompagnata con un secondo e un po' di verdura.

**Vegetariana** Ricca di sali minerali e fibra, se è preparata con la mozzarella può costituire un pasto completo.

**Romana** Ben equilibrata, contiene ricotta che garantisce proteine di ottima qualità senza appesantire la digestione.

**Al prosciutto** Il prosciutto cotto completa l'apporto proteico della pizza senza accentuare troppo il gusto salato.

**Quattro formaggi** Ha un contenuto di grassi decisamente elevato e non è facilissima da digerire.

**Quattro stagioni** I punti deboli sono la digeribilità e l'alto contenuto di grassi legati all'uso abbondante di conserve sott'olio.

**Capricciosa** La differenza con una Quattro stagioni? Nessuna, se non nel fatto che in quella versione gli ingredienti sono suddivisi in 4 settori, mentre nella Capricciosa sono mescolati in modo omogeneo su tutta la pizza. Naturalmente anche le controindicazioni sono le stesse.

**Gorgonzola e speck** Un abbinamento di recente invenzione che ha conquistato molta popolarità. L'intensità del sapore è garantita, ma sono assicurate anche sete e arsura per molte ore dopo il consumo.

### E se ce la facessimo a casa?

**Le pizze in scatola** Vendute in confezioni con tutti gli ingredienti necessari per prepararle, sono pronte in una ventina di minuti, richiedono solo un piccolo sforzo per l'impasto ma il gusto e la fragranza sono tipici del prodotto appena sfornato. Possono essere farcite a piacere, ma per un giusto equilibrio la farcitura deve costituire più o meno il 50% del peso totale.

**Le pizze surgelate** Già pronte e farcite, sono il massimo della praticità e della velocità: si mettono nel forno già caldo e dopo 5-10 minuti si possono portare in tavola. Rispetto alle prime arrivate sul mercato, quelle di oggi vantano gusti e consistenze migliori, grazie ai progressi delle tecniche di conservazione. È importante però dare un'occhiata a ingredienti ed etichetta nutrizionale.

### NAPOLETANA VERACE

Chi vuole la vera *Pizza Napoletana* può trovarla nelle pizzerie che aderiscono al disciplinare di produzione STG, Specialità Tradizionale Garantita. Per legge della vera Napoletana sono previste solo tre versioni:

**Marinara** con pomodori pelati, aglio, olio, origano, sale.

**Margherita** con pomodori pelati, mozzarella fior di latte, basilico fresco, sale.

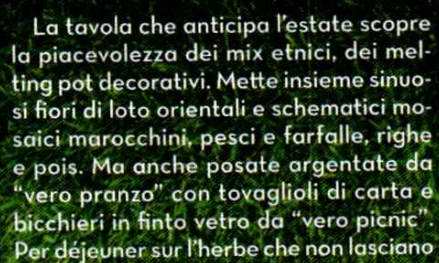
**Margherita extra** con pomodorini freschi, mozzarella di bufala campana Dop, basilico fresco, sale.

Per l'impasto bisogna lavorare nell'impastatrice per 20 minuti farina di grano tenero, acqua, lievito di birra e sale. La successiva lievitazione deve durare due ore e la pizza va formata in uno spessore non superiore a 0,3 cm, con il cornicione (bordo) non più alto di 1-2 centimetri. La cottura va fatta in forno a legna a 485 °C al piano e 430 °C in volta per 60-90 secondi.

Illustrazioni Sanna Mander/Pekka, Karin Kellner/2DM

# Bianco e azzurro, in giardino

*Celesti della Provenza e degli azulejos. Turchesi moreschi e nordafricani. Blu navy, tuareg e china. Disegnano fiori, righe e forme geometriche su piatti, tovaglioli e bicchieri. Per pranzare all'aperto. Con la mente al di là della siepe*

**FOTO GUIDO BARBAGELATA STYLING SERGIO COLANTUONI**

La tavola che anticipa l'estate scopre la piacevolezza dei mix etnici, dei melting pot decorativi. Mette insieme sinuosi fiori di loto orientali e schematici mosaici marocchini, pesci e farfalle, righe e pois. Ma anche posate argentate da "vero pranzo" con tovaglioli di carta e bicchieri in finto vetro da "vero picnic". Per déjeuner sur l'herbe che non lasciano nulla al caso. Tutto nello stesso bianco e blu porcellana che affascinava tanto Augusto il Forte, antico re di Polonia, da fargli barattare un battaglione di rudi soldati con un lotto di delicate potiches cinesi (chissà se per preparare tavole simili a questa...). E gli piacquero tanto da volerle produrre in patria: per questo fondò la celebre manifattura di Meissen.

**In apertura**
Piatti in alluminio (Variopinte, da € 15 a 26). Ciotole (Sieger by Fürstenberg, da € 38 a 99), bicchieri (Italesse, in acrilico, la conf. da 6: € 42 e € 48 i calici, € 36 per acqua), posate in acciaio "Stamp" (Italesse, € 20,90 tris) e tovaglioli di carta (PPD, € 3,95 la conf.). Tavolo a doghe (Controprogetto, € 500).

**In queste pagine**
Bicchieri e set olio-aceto (Mario Luca Giusti, in acrilico, da € 8,50 cad. i bicchieri e € 80 il set). Cervi volanti e uccellini in porcellana (Porzellanmanufaktur Reichenbach, cad. € 19 e 45). Vassoio in legno (Marimekko, € 62) e portaghiaccio in acrilico (Mario Luca Giusti, € 170).

**Posti tavola:**
**PAOLO:** Sottopiatto e zuppiera (Sieger by Fürstenberg, € 124 e 133), posate in acciaio argentato "H-Art" (Sambonet Paderno Industrie, € 35,54 il set di 4), tovagliolo di carta (PPD, € 3,95 la conf.).
**CLAUDIA:** Insalatiera e piatto (Dansk, € 57 e 50), posate "Moon" in acciaio argentato (Cutipol, € 37,20 il posto tavola), tovagliolo di carta (PPD, € 3,95 la conf.).
**ELENA:** Sottopiatto e piatto (Sieger by Fürstenberg, € 150 e 53), posate "Skin Flatware" in acciaio argentato (Sambonet Paderno Industrie, € 35,54 il set di 4), tovagliolo di carta (Butlers, € 2,99 la conf.).
**SERGIO:** Piatti (Herend, da € 145 a 240), posate "Squeeze" (Christofle, forch. e cucch. € 23, colt. € 28) e tovagliolo di carta (Marimekko, € 4,10 la conf.). Fotocamera "Diana Mini White" (Lomo, € 59).
**BARBARA:** Piatto fondo (Sieger by Fürstenberg, € 102) e piatto piano (Marimekko, € 19,50), posate "Madison" in acciaio argentato (Cutipol, € 37,21 tris) e tovagliolo di carta (Butlers, € 2,99 la conf.).
**GUIDO:** Piatti in porcellana di Limoges (Médard de Noblat, € 77 il set di 3), posate "Jardin d'Eden" (Christofle, forch. e cucch. € 77, colt. € 92), tovagliolo di carta (PPD, € 3,95 la conf.).

**In questa pagina**
Piatto da portata con fiori stile arazzo e piattino con ninfea (Sieger by Fürstenberg, € 194 e 53), tovaglietta americana "Raffaello" in acrilico blu (Mario Luca Giusti, € 29), bicchieri da degustazione "Château Baccarat" (Baccarat, € 74 cad.) e posate "Keytlery2" elettroplaccate (Seletti, € 190 il set di 24). Pappagallo in porcellana (Porzellanmanufaktur Reichenbach, € 108).

*Ha collaborato Barbara Collini.*

Total. La dieta del piacere.
L'AUTENTICO YOGURT GRECO COLATO
Total
0%
FAGE
Total 0%. Niente grassi, niente coloranti,
niente conservanti: solo puro godimento.
Total è l'autentico yogurt greco, ancora preparato con la tradizionale ricetta:
4 litri di latte per 1 solo chilo di yogurt. Denso, cremoso, ricco di proteine,
ma incredibilmente leggero. Con grassi in bassissima percentuale (Total 2%)
o addirittura assenti (Total 0%). In più, Total 0% è anche in vaschetta "split",
abbinato a una porzione di composta di frutta (fragole o mirtilli) o delizioso miele.
Bello godersi una dieta così!
Dieta del piacere
Total
0%
FAGE
Total
0%
new
with Blueberry
con Mirtilli
L'autentico yogurt greco.
FAGE
www.fageitalia.it
REPUBLIC

# le ricette giugno 2012

foto Riccardo Lettieri

# MENU RAPIDO

RICETTE SERGIO BARZETTI FOTO BEATRICE PRADA

## Mozzarella con verdure grigliate

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti** **Vegetariana senza glutine**

**400 g mozzarella di bufala**
**250 g melanzana**
**70 g olio extravergine di oliva**
**2 pomodori**
**maggiorana**
**sale**

**Mescolate** 50 g di olio con un bel pizzicone di foglioline di maggiorana e un pizzico di sale.
**Affettate** la melanzana in rondelle spesse 1 cm e poi tagliatele in quadrati.
**Tagliate** i pomodori in circa 12 rondelle dello stesso spessore. Ungete le verdure e cuocetele sulla griglia ben calda: le melanzane per 4' per lato, girandole un paio di volte, e i pomodori per 2'. Affettate la mozzarella e servitela con le verdure, condendo tutto con l'olio alla maggiorana.

**Lo chef dice che** la mozzarella va affettata solo all'ultimo momento, perché tende a rilasciare molto del suo latticello.

## Insalata di fregola, pomodori e frittata alle erbe

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti** **Vegetariana**

**300 g fregola media**
**200 g pomodoro**
**50 g rucola mondata**
**1 uovo**
**prezzemolo - timo**
**olio extravergine di oliva**
**sale - pepe**

**Cuocete** per 10' la fregola in abbondante acqua bollente salata. Nell'ultimo minuto di cottura aggiungete la rucola tagliuzzata. Spegnete, scolate la fregola, allargatela su un vassoio, conditela con 2 cucchiai di olio e lasciatela intiepidire.
**Tagliate** intanto a dadini il pomodoro e conditelo con olio e pepe.
**Preparate** una piccola frittata sottile con l'uovo battuto, mescolato con un trito delle due erbe e un pizzico di sale, cuocendola per 1' per lato, poi tagliatela a striscioline.
**Mescolate** la fregola, ormai tiepida, con i pomodori, le striscioline di frittata, aggiungete un cucchiaio di olio e aggiustate di sale, se necessario.
**Completate** infine con una bella macinata di pepe.

## Lamponi con zucchero al basilico e gelato

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti** **Vegetariana**

**250 g lamponi**
**200 g gelato fiordilatte**
**50 g zucchero di canna**
**4-6 foglie di basilico**

**Pestate** nel mortaio lo zucchero con le foglie di basilico (se non avete il mortaio battete zucchero e basilico con il coltello).
**Mescolate** lo zucchero con i lamponi e lasciateli macerare per una ventina di minuti.
**Mettete** nelle ciotoline una pallina di gelato, completate con i lamponi e servite.

**TABELLA DI MARCIA**
Potete fare il menu completo in 50 minuti seguendo questa successione: tagliate tutte le verdure, mettete a cuocere la fregola e grigliate le melanzane e le rondelle di pomodoro. Battete lo zucchero con il basilico e mettete a marinare i lamponi. Preparate l'olio aromatico e la frittatina. Condite la fregola. Preparate la mozzarella con le verdure grigliate. Servite a fine pasto il gelato con i lamponi.

Piatti a forma di foglia COVO, piatti bianchi Maxwell & Williams, tovaglioli Tessilarte/Masters of Linen

**30 minuti**
Lamponi con zucchero al basilico e gelato

**30 minuti**
Mozzarella con verdure grigliate

**30 minuti**
Insalata di fregola, pomodori e frittata alle erbe

VOLETE FARLA CON NOI? Andate a pag. 12

690
kcal persona

# MENU LEGGEREZZA

RICETTE SERGIO BARZETTI FOTO BEATRICE PRADA

## Bruschettine al rosmarino con verdure

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **45 minuti** **Vegetariana**

**240 g peperoni gialli e rossi**
**200 g 4 fette di pane di grano duro**
**100 g zucchina**
**30 g olio extravergine di oliva**
**rosmarino**
**sale**

**Tagliate** a strisce le verdure, disponetele in una pirofila in un unico strato, conditele con l'olio, salatele e infornatele a 170 °C per 25'.
**Dividete** in due le fette di pane, mettetele su una placca e infornatele, con le verdure, per una decina di minuti: attenzione che non si scuriscano troppo.
**Strofinate** il pane ancora caldo con un bel rametto di rosmarino profumandole bene.
**Distribuite** le verdure e il loro olio sulle bruschette e servitele calde.

## Roast-beef con insalata ricca

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **1 ora** **Senza glutine**

**400 g 2 patate medie**
**360 g roast-beef all'inglese a fettine sottili**
**220 g fagiolini spuntati**
**30 g olio extravergine di oliva**
**16 pomodorini**
**limone - basilico**
**sale - pepe**

**Mescolate** con l'olio alcune foglie di basilico tagliuzzate, la scorza grattugiata di mezzo limone, un pizzico di sale e una macinata di pepe e lasciate riposare.
**Lessate** le patate, con la buccia. Infine pelatele e tagliatele a tocchi.
**Lessate** anche i fagiolini, separatamente. Scolateli, lasciateli intiepidire, poi tagliateli a pezzetti.
**Tagliate** a metà i pomodorini.
**Mescolateli** con i fagiolini e le patate e condite con l'olio aromatizzato.
**Servite** il roast-beef accompagnato con questa insalata.
**Lo chef dice che**, se non amate la carne al sangue, potete sostituire il roast-beef con un arrosto di vitello o di tacchino, sempre tagliato sottile.

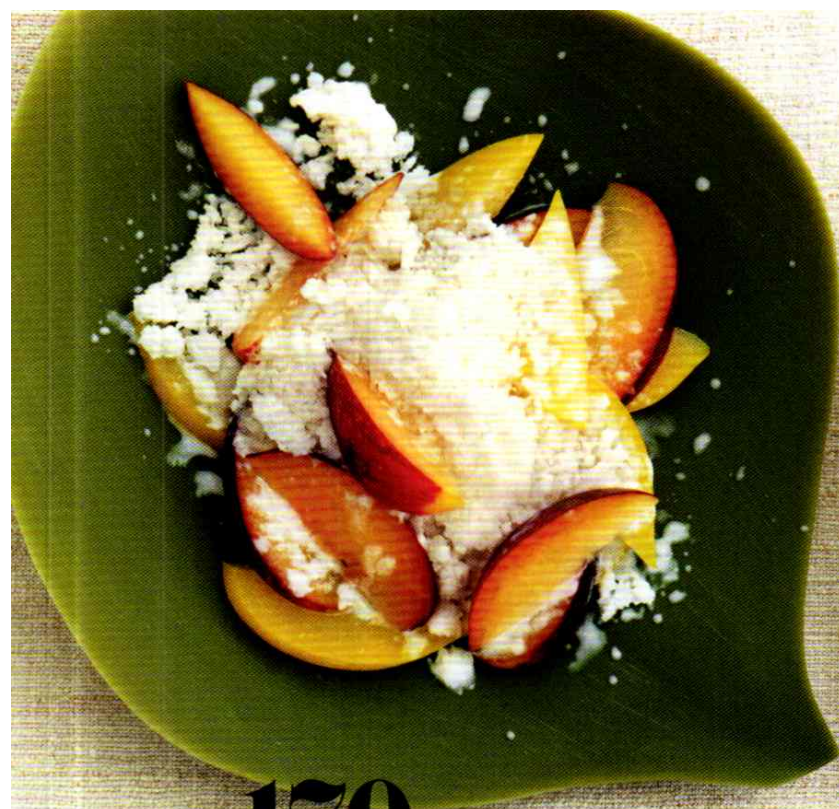
## Granita di mandorla e macedonia di prugne

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **20 minuti più 1 ora e 30 minuti di raffreddamento** **Vegetariana**

**400 g latte di mandorla**
**400 g prugne rosse e gialle**
**40 g zucchero**
**limone**

**Versate** il latte di mandorla in una ciotola di acciaio, bassa e larga, e mettetelo nel congelatore per almeno 1 ora e 30', mescolandolo ogni 30'.
**Tagliate** le prugne a fettine, cospargetele con lo zucchero e la scorza grattugiata di un limone e mettetele in frigorifero coperte.
**Grattate** a neve il latte di mandorla, ormai ghiacciato e servitelo con le prugne.
**Lo chef dice che**, per ottenere la neve, dovete grattare il latte di mandorla con la lama di un coltello o con il bordo di un cucchiaio, lavorando velocemente per non farla sciogliere.

**TABELLA DI MARCIA**
Mettete nel congelatore il latte di mandorla. Lessate le patate e i fagiolini. Tagliate le prugne e fatele marinare con lo zucchero e il limone. Tagliate le verdure per le bruschettine e infornatele con le fette di pane. Completate le bruschettine e il roast-beef. Preparate la granita solo al momento di servirla.

Piatti a forma di foglia COVO, piatto bianco Maxwell & Williams

**170**
**kcal/porzione**
Granita di mandorla
e macedonia di prugne

**220**
**kcal/porzione**
Bruschettine
al rosmarino con verdure

**300**
**kcal/porzione**
Roast-beef
con insalata ricca

3,80
euro/persona

# MENU
# PICCOLI PREZZI

RICETTE WALTER PEDRAZZI FOTO BEATRICE PRADA

## Melanzane e zucchine al pane aromatico

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **45 minuti** **Vegetariana**

**600 g melanzane**
**400 g 2 zucchine**
**70 g pane senza crosta**
**grana grattugiato**
**timo - prezzemolo - maggiorana**
**olio extravergine di oliva - sale**

**Spuntate** le melanzane e ricavatene 16 rondelle, tagliate le zucchine in 24 fette ovali; cuocete entrambe sulla piastra appena unta lasciando le zucchine leggermente al dente; infine salate.
**Frullate** il pane, conditelo con un cucchiaio di olio, tostatelo sotto il grill, poi aromatizzatelo con un cucchiaio raso di prezzemolo, timo e maggiorana tritati e 2 cucchiai di grana.
**Alternate**, in ogni piatto, 4 rondelle di melanzana con 6 fette di zucchina e pane in ogni strato.
**Terminate** con un pizzico di pane aromatico, un filo di olio e guarnite a piacere con rondelle di cipollotto. Servite a temperatura ambiente.

## Lasagnetta con sarde e verdure

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **50 minuti**

**450 g 3 pomodori maturi**
**350 g pasta fresca all'uovo**
**300 g sarde spinate**
**200 g zucchina**
**100 g cipollotto**
**70 g falda di peperone giallo**
**aglio - prezzemolo**
**olio extravergine di oliva - sale**

**Tagliate** a julienne fine il cipollotto, la zucchina e il peperone. Tagliate a pezzetti i pomodori.
**Tritate** mezzo spicchio di aglio e rosolatelo in 3 cucchiai di olio. Aggiungete i pomodori e cuocete a fuoco medio lasciando asciugare il liquido; verso la fine salate e, volendo, passate la salsa.
**Disponete** su una placca coperta di carta da forno le sarde, ungetele e cuocetele sotto il grill per 3-4', sfornatele e salatele.
**Fate** appassire in una larga padella, con 5 cucchiai di olio, le verdure. Aggiungete poi sale e un ciuffo di prezzemolo tritato.
**Tagliate** la pasta in quadrati di 8 cm, lessatela, poca alla volta, scolatela appena torna a galla, senza sgocciolarla troppo, e mescolatela alle verdure ancora calde. Distribuite nei piatti la salsa, e alternatevi sopra la pasta e le sarde.

## Tortine di ricotta con albicocche

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **50 minuti** **Vegetariana**

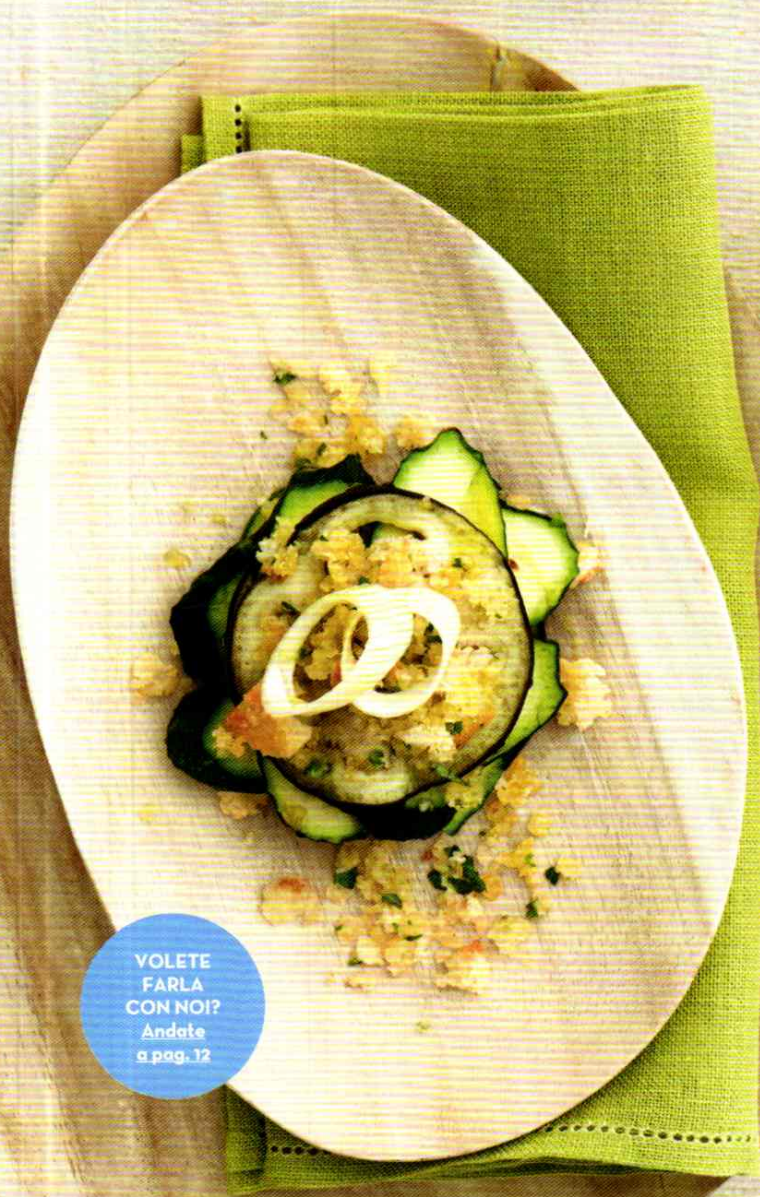
**90 g zucchero**
**80 g ricotta**
**40 g burro**
**30 g farina 00**
**30 g fecola**
**8 albicocche**
**2 tuorli - 1 albume**
**farina di mais per gli stampi - sale**

**Montate** i tuorli con 60 g di zucchero, aggiungete la ricotta, la farina e la fecola, amalgamate e alla fine aggiungete l'albume montato a neve ferma con un pizzico di sale (composto).
**Imburrate** 4 stampini con burro morbido, infarinateli con la farina di mais e riempiteli con il composto. Infornateli a 175 °C per 20'.
**Aprite** le albicocche, senza dividerle, eliminate i noccioli e saltatele in padella con 20 g di burro e lo zucchero rimasto; non appena saranno colorite, toglietele dalla padella e servitele con le tortine.
**Lo chef dice che** nella stessa padella delle albicocche potete unire 100 g di latte di cocco e farlo restringere leggermente per ottenere un'ottima salsa per accompagnare le tortine.

**TABELLA DI MARCIA**
Preparate le tortine e cuocetele. Cuocete le albicocche e preparate la salsa al cocco. Tagliate e cuocete le melanzane e le zucchine. Montate melanzane e zucchine (si possono preparare anche con un'ora di anticipo). Cuocete le sarde; preparate le verdure della lasagnetta; cuocete la pasta, conditela e distribuitela nei piatti con le sarde.

**CONSIGLI**
Se volete dare alla lasagnetta un tocco in più, preparate voi la pasta con 250 g di semola, 1 uovo, 60 g di acqua e un pizzico di sale. Lavoratela finché non sarà diventata liscia, soda ed elastica; tiratela in sfoglia, con il matterello o con la macchina, poi tagliatela in quadrati di circa 8 cm.

Piatto a forma di foglia COVO, piatto bianco Rosendahl, tovagliolo Tessilarte/Masters of Linen

1,25
euro/persona
Tortine di ricotta
con albicocche
1,70
euro/persona
Lasagnetta con sarde
e verdure
0,85
euro/persona
Melanzane e zucchine
al pane aromatico
VOLETE
FARLA
CON NOI?
Andate
a pag. 12

# Antipasti

## Zucchine con ripieno di mare

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **50 minuti** **Senza glutine**

**500 g 2 zucchine grandi**
**150 g pomodorini**
**100 g seppioline pulite**
**20 cozze**
**16 tartufi di mare spurgati**
**4 code di gambero**
**menta fresca**
**olio extravergine di oliva**
**sale**

**Spuntate** le zucchine, lessatele molto al dente in acqua bollente salata per 8-10', scolatele, dividetele in due per il lungo e scavatele al centro eliminando i semi; ungetele di olio e infornatele a 200 °C per 8'.
**Lavate** i tartufi e le cozze, raccoglieteli in casseruola con due cucchiai di olio, coperchiate e lasciate sul fuoco finché non si saranno aperti. Eliminate le valve (volendo potete lasciare qualche cozza nella sua valva); filtrate il liquido formatosi attraverso un colino foderato con un doppio strato di carta da cucina.
**Sgusciate** le code di gambero e saltatele in padella con pochissimo olio, salandole alla fine.
**Riducete** a strisce le seppioline.
**Rosolate** in padella con 2 cucchiai di olio le seppioline per 1', poi unite i pomodorini tagliati a metà e cuocete a fuoco vivo per 4-5', bagnando con 2 cucchiai di liquido dei frutti di mare.
**Aggiungete** quindi le cozze, i tartufi e le code di gambero tagliate a pezzetti, mescolate e spegnete; aromatizzate con menta fresca a filetti.
**Riempite** le mezze zucchine con il sugo di mare, infornatele brevemente perché si scaldino e servitele.

**Vino** bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Bianco di Custoza, Esino Bianco, Sciacca Bianco

**Acqua** piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Zucchine con ripieno di mare

## Calamari e pomodori in pastella alla maggiorana

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **45 minuti**

**250 g calamari puliti**
**200 g farina**
**2 pomodori non troppo maturi**
**maggiorana fresca**
**olio di arachide**
**sale**

**Tagliate** a rondelle i corpi dei calamari e in due i ciuffi dei tentacoli.
**Affettate** i pomodori in fette di mezzo centimetro, eliminate i semi e metteteli ad asciugare su carta da cucina.
**Preparate** una pastella: lavorando con la frusta, unite alla farina 300 g di acqua, poca alla volta; salate la pastella e aromatizzatela con un bel pizzicone di maggiorana tritata.
**Asciugate** bene i calamari, passateli nella pastella e friggeteli, pochi alla volta, in abbondante olio di arachide ben caldo; scolateli dopo 3-4' su carta assorbente e nello stesso olio friggete sempre per 3-4' le fette di pomodoro, passate anch'esse nella pastella. Salate calamari e pomodori e serviteli appena fatti.

**Lo chef dice che** è importante friggere prima i calamari dei pomodori, perché questi, anche se ben asciugati, tendono a rilasciare liquido durante la frittura.

**Vino** bianco frizzante, sapore secco e fresco. Colli Euganei Serprino frizzante, Colli Bolognesi Pignoletto frizzante, Montecompatri frizzante

**Acqua** piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero

### OLIO DI ARACHIDE O EXTRAVERGINE DI OLIVA?

**Hanno entrambi un buon punto di fumo, ossia un'ottima resistenza al calore: per questo sono i migliori grassi per le alte temperature della frittura. La differenza sta nel sapore: neutro l'olio di arachide, decisamente più saporito quello di oliva. La scelta dipende dai cibi da friggere e dal gusto personale.**

Calamari e pomodori in pastella alla maggiorana

Quiche di formaggio con ravanelli

Panini di melanzana al tacchino e lattuga

## Quiche di formaggio con ravanelli

Impegno: **FACILE** Persone: **4-6**
Tempo: **50 minuti** **Vegetariana**

- **250 g robiola**
- **200 g pasta sfoglia**
- **100 g Emmentaler**
- **100 g scamorza bianca**
- **100 g latte**
- **2 albumi**
- **1 mazzetto di ravanelli**
- **basilico - timo**
- **olio extravergine - sale - pepe**

**Affettate** i ravanelli e metteteli in acqua e ghiaccio per farli diventare croccanti.
**Lavorate** la robiola con gli albumi e il latte. Grattugiate a filetti l'Emmentaler e la scamorza e incorporateli alla robiola. Mescolate e completate con un abbondante trito di basilico e timo e una generosa macinata di pepe (ripieno).
**Stendete** la pasta sfoglia e con essa foderate una tortiera (ø 22 cm), pareggiando lungo i bordi, poi bucherellate la pasta con i rebbi della forchetta. Riempite con il ripieno e infornate a 180 °C per circa 20'. Infine sfornate la quiche e lasciatela intiepidire.
**Scolate** i ravanelli, asciugateli bene, conditeli con olio e sale e disponeteli al centro della quiche.

**Lo chef dice che** se volete dare un'impronta più decisa e caratteristica al sapore di questa delicata quiche e se amate l'aglio, spremetene uno spicchietto nel ripieno di formaggi.

**Vino** bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Garda Sauvignon, Val di Cornia Ansonica, Solopaca Falanghina

**Acqua** lievemente frizzante, oligominerale, di gusto delicato, fine e poco pungente

## Panini di melanzana al tacchino e lattuga

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **40 minuti più 1 ora di spurgatura**

- **500 g 2 melanzane**
- **200 g 1 fetta di fesa di tacchino**
- **80 g lattuga**
- **4 fette sottili di bacon**
- **maionese**
- **basilico**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

**Ricavate** dalle melanzane 8 rondelle spesse un paio di centimetri, salatele e fatele spurgare per almeno 1 ora. Conservate gli scarti.
**Disponete** le fette di bacon su una placca foderata di carta da forno, copritele con altra carta e infornatele a 150 °C per 15': dovranno diventare croccanti.
**Rosolate** in padella con un cucchiaio di olio il tacchino e salatelo quando sarà ben colorito. Toglietelo dal fuoco e tagliatelo a striscioline.
**Asciugate** le rondelle di melanzana spurgate, ungetele di olio e cuocetele per 2' per lato in una padella antiaderente ben calda. Scolatele poi su carta assorbente e aggiustatele di sale, se serve.
**Lavate** la lattuga e tagliatela a striscioline sottili; mescolatela con foglioline di basilico e condite con 2 cucchiai di maionese.
**Distribuite** su quattro rondelle di melanzana la lattuga condita, il tacchino, il bacon e chiudete i panini con le altre rondelle.
**Tagliate** a pezzi irregolari gli scarti delle melanzane e friggeteli in abbondante olio caldo. Servite i panini accompagnati dal fritto di melanzana.

**Vino** rosato secco, fragrante, di buona acidità. Riviera del Garda Bresciano Chiaretto, Colli Altotiberini Rosato, Salice Salentino Rosato

**Acqua** lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco

## Piadine farcite e bresaola al pompelmo

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **1 ora più 1 ora di riposo**

**Piadina**
- **250 g farina**
- **50 g strutto**
- **8 g lievito per torte salate**
- **sale**

**Ripieno**
- **400 g crescenza**
- **300 g lattughini puliti**
- **olio extravergine di oliva**
- **limone - sale**

**Per completare**
- **12 fettine di bresaola**
- **1 pompelmo**

**Piadina.** Versate la farina su una spianatoia e formate la fontana. Mettete al centro lo strutto a pezzettini, il lievito, un pizzico di sale e aggiungete tanta acqua tiepida quanta ne occorre per un impasto di media consistenza. Lavorate la pasta tirandola e schiacciandola finché non sarà diventata liscia; fatene poi una palla, copritela con un telo umido e lasciatela riposare a temperatura ambiente per circa 1 ora. Al termine lavorate ancora per poco la pasta e dividetela in tre panetti, che stenderete con il matterello in tre dischi (ø 25 cm).

**Scaldate** una larga padella piatta e, quando sarà ben calda, cuocetevi una piadina alla volta per 4-5', girandola più volte e bucherellandola con i rebbi della forchetta. Fate intiepidire le piadine e tagliatele in quattro.

**Ripieno.** Saltate rapidamente in padella i lattughini con pochissimo olio facendoli solo appassire; salateli leggermente, tritateli e mescolateli con la crescenza e un pizzico di scorza di limone grattugiata.

**Spalmate** il ripieno su 6 spicchi di piadina e accoppiateli con quelli rimasti.

**Per completare.** Servite le piadine con la bresaola condita con poco succo di pompelmo e completate con gli spicchi di pompelmo pelati a vivo e foglie di lattughino a piacere.

**Lo chef dice che** esistono in commercio piadine già pronte e di ottima qualità: renderanno la ricetta velocissima.

**Vino** bianco frizzante, sapore secco e fresco. Riviera del Brenta Chardonnay frizzante, Golfo del Tigullio Bianco frizzante, San Severo Bianco frizzante

**Acqua** piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero

Piatti Potomak Studio, alzata e tagliere Royal Doulton, vassoio fiorirà un giardino®, tessuti da Westend

illustrazione Karin Kellner/2DM, styling Beatrice Prada

**Piadine farcite e bresaola al pompelmo**

**UNA FAMOSA ROMAGNOLA**

La piada, piadina o pié veniva preparata una volta con farina, acqua e poco strutto, cotta sul "testo" rovente e mangiata subito, da sola. Oggi, con una piccola aggiunta di lievito e ricche farciture, che vanno dallo squacquerone, il tipico formaggio molle romagnolo, al prosciutto crudo, al lardo pestato con rosmarino, si è trasformata in un richiestissimo snack e in uno dei nostri più popolari cibi di strada.

# Primi

## Ravioli di pescatrice con umido di verdure

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora più 30 minuti di riposo**

- **300 g polpa di rana pescatrice**
- **240 g farina**
- **80 g porro**
- **80 g cipollotto**
- **60 g piselli sgranati**
- **50 g peperone rosso e giallo**
- **35 g carota**
- **30 g sedano**
- **2 uova**
- **maggiorana - basilico - burro**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale - pepe**

**Distribuite** la farina sulla spianatoia formando una fontana, al centro versate le uova e un pizzico di sale; cominciate a lavorare con la forchetta rompendo prima le uova e poi amalgamandole a poco a poco con la farina; lavorate quindi a piene mani finché non otterrete una pasta molto liscia. Ponetela in una ciotola, copritela e lasciatela riposare per circa 30'.

**Tagliate** a mezze rondelle il porro e soffriggetelo in 2 cucchiai di olio; unite la pescatrice ridotta a tocchi e rosolatela per 1'; spegnete e tritate tutto nel cutter, aggiungendo qualche fogliolina di maggiorana, sale e pepe (ripieno).

**Tirate** la pasta con la macchina per la pasta (o a mano), in sfoglie molto sottili; disponete piccole noci di ripieno sulle strisce di pasta a intervalli regolari; spennellate la pasta con un po' di acqua e ripiegate le strisce sul ripieno, premendovi tutto intorno la pasta per sigillarla; ritagliate poi i ravioli, in forma quadrata, ottenendone circa 24.

**Sbollentate** i piselli in acqua per 2' dalla ripresa del bollore e scolateli.

**Tritate** in dadolata sedano, carota, cipollotto e peperoni.

**Soffriggete** il trito in un capiente tegame con 3 cucchiai di olio per 1', poi unite i piselli, bagnate con 3 mestoli di acqua e cuocete per altri 5-6'. Aggiungete infine una noce di burro, qualche foglia di basilico e correggete di sale (umido di verdure).

Ravioli di pescatrice con umido di verdure

**Tuffate** i ravioli in abbondante acqua bollente salata, scolateli con un mestolo forato non appena vengono a galla e uniteli direttamente all'umido di verdure; quando il sugo si sarà un po' ridotto, spegnete e servite.

**Vino** bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Oltrepò Pavese Riesling, Colli Romagna Centrale Trebbiano, Riesi Bianco

**Acqua** piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

## Spaghetti con salsa di zucchine e 'nduja

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **20 minuti**

- **400 g 3 zucchine**
- **300 g spaghetti**
- **100 g 'nduja**
- **olio extravergine di oliva - sale**

**Mondate** le zucchine, spuntatele e grattugiatele con la grattugia a fori grossi.

**Rosolatele** per pochi minuti con 4 cucchiai di olio, un pizzico di sale e un goccio di acqua.

**Lessate** la pasta in acqua bollente salata e scolatela.

**Stemperate**, intanto, 60 g di 'nduja in padella con le zucchine, poi versatevi la pasta e saltatela facendola bene insaporire.

**Servite** gli spaghetti aggiungendo in ogni piatto un cucchiaino di 'nduja per arricchire il condimento.

**Lo chef dice che** la 'nduja è un prodotto tipico della Calabria: si tratta di un salame condito con abbondante peperoncino rosso e piccante. Nonostante la stagionatura, ha una consistenza sempre molto morbida, spalmabile, tanto che si trova in commercio anche in vasetti. Ne esistono anche versioni non piccanti.

**Vino** rosato secco, fragrante, di buona acidità. Candia dei Colli Apuani Rosato, Colli Perugini Rosato, Lamezia Rosato

**Acqua** frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e citrino

**Spaghetti con salsa di zucchine e 'nduja**

Gazpacho e riso Basmati al salto

Maccheroni di grano duro, sgombri e melanzane

IL VIDEO DI QUESTA RICETTA SU www.lacucina italiana.it/video

## Gazpacho e riso Basmati al salto

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **30 minuti** **Vegetariana**

**470 g pomodori**
**200 g riso Basmati**
**150 g cetriolo**
**100 g peperone rosso**
**90 g cipollotto**
**pane - aceto**
**olio extravergine - sale - pepe**

**Unite** in una casseruola il riso e 400 g di acqua salata. Portate a bollore, cuocete per 3', spegnete e lasciate riposare per circa 15'.
**Scottate** intanto i pomodori in acqua bollente per pochi secondi, in modo da poterli pelare facilmente, poi tagliateli a pezzetti.
**Pelate** il cetriolo, privatelo dei semi e tagliatelo a pezzetti; mondate il cipollotto e tagliatelo a pezzetti; private dei semi il peperone e tagliate anch'esso.
**Ammorbidite** nell'aceto una fettina di pane (o mezza di pancarré).
**Raccogliete** i pomodori, le altre verdure e il pane ammollato nel frullatore, condite con sale, pepe, un cucchiaio di olio e frullate tutto insieme (gazpacho).
**Mettete** il gazpacho in una ciotola, allungatelo con acqua (circa 150 g) ottenendo una consistenza fluida, ma non troppo liquida.
**Saltate** il riso in una padella in un velo di olio molto caldo e servitelo insieme al gazpacho.
**Lo chef dice che** la quantità di acqua da aggiungere al gazpacho può variare secondo la qualità e il contenuto di acqua delle verdure che utilizzate.
**Vino** bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Valdadige Pinot grigio, Pietraviva Chardonnay, Sannio Coda di Volpe
**Acqua** piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

## Maccheroni di grano duro, sgombri e melanzane

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 30 minuti più 30 minuti di riposo**

**550 g 2 sgombri**
**380 g melanzana**
**250 g semola di grano duro**
**aglio - prezzemolo**
**origano fresco**
**olio extravergine - sale - pepe**

**Impastate** la semola con circa 130 g di acqua e 2 pizzichi di sale, lavorando abbastanza a lungo da ottenere una pasta omogenea ed elastica. Copritela con una ciotola e lasciatela riposare per 20-30'.
**Lavorate** l'impasto poco alla volta, conservando il panetto sempre al coperto, e fatene prima dei cordoncini, poi degli gnocchetti; arrotolateli a spirale schiacciandoli intorno a un "ferro" (va bene anche uno stecco di legno da spiedo) poggiato sul piano di lavoro, ottenendo i maccheroni.
**Sfilettate** gli sgombri e spellate i filetti; metteteli in una ciotolina. Scaldate 4 cucchiai di olio con un ciuffo di origano fresco, pepe e uno spicchio di aglio intero. Non appena si sarà scaldato, versatelo sui filetti e lasciateli insaporire.
**Sbucciate** la melanzana, tagliatela a cubetti e unitela in una padella larga in 2 cucchiai di olio ben caldi; rosolatela a fuoco vivo, salando, per 2-3'.
**Tritate** un ciuffo di prezzemolo con uno spicchio di aglio e uniteli alle melanzane. Mescolate e spegnete.
**Lessate** la pasta e, intanto, sgocciolate i filetti dal loro condimento e sminuzzateli con il coltello.
**Riaccendete** il fuoco sotto la padella; scolate la pasta e versatela sulle melanzane insieme al battuto di sgombro. Saltate per 1-2'. Servite subito, completando con una macinata di pepe e un filo di olio.
**Vino** rosato secco, fragrante, di buona acidità. Bardolino Chiaretto, Castel del Monte Rosato, Alcamo Rosato
**Acqua** lievemente frizzante, mineralizzata, di gusto pieno, fresco e sapido

## Supplì di riso con salsa di capperi e acciuga

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **1 ora e 10 minuti**

- **800 g brodo vegetale**
- **350 g mozzarella**
- **250 g riso Vialone nano**
- **4 filetti di acciuga sott'olio**
- **3 uova**
- **1 scalogno**
- **capperi sotto sale**
- **prezzemolo**
- **farina - pangrattato**
- **vino bianco secco - sale**
- **olio extravergine di oliva dal fruttato di media intensità**
- **olio di oliva per friggere**

**Tritate** lo scalogno e soffriggetelo in casseruola in 2 cucchiai di olio extravergine senza che prenda colore; unite poi il riso, tostatelo brevemente, sfumate con uno spruzzo di vino, poi portatelo a cottura in circa 15', unendo poco alla volta il brodo.

**Sciacquate** un cucchiaino di capperi per dissalarli, tritateli e soffriggeteli in 6 cucchiai di olio extravergine; unite a questo olio i filetti di acciuga e fateli "sciogliere" mescolandoli per 2-3'. Alla fine spegnete e aggiungete una cucchiaiata di prezzemolo tritato grossolanamente (salsa).

**Aggiustate** di sale il riso e lasciatelo raffreddare. Raccoglietelo poi in una ciotola e mescolatelo con un uovo. Modellatelo in pallottole, lavorando con le mani, e inserite all'interno di ognuna un dadino di mozzarella, chiudendo con altro riso: alla fine dovranno avere un diametro di circa 4 cm (supplì).

**Infarinate** i supplì, passateli nelle 2 uova rimaste leggermente battute, poi nel pangrattato. Friggeteli in abbondante olio di oliva a 175 °C, rigirandoli per circa 1', finché non saranno ben dorati. Scolateli su carta assorbente e serviteli subito ben caldi, accompagnati dalla salsa verde.

**L'olio giusto** Morbido e vellutato, dalle note amare e piccanti non troppo accentuate. Olio bresciano o veneto da olive casaliva, Sabina Dop

**Vino** bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Soave Superiore, Val Polcevera Vermentino, Cirò Bianco

**Acqua** frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e citrino

**Supplì di riso con salsa di capperi e acciuga**

**UN SAPIDO TOCCO MEDITERRANEO**

In primavera, su muretti assolati, tra i sassi gli arbusti di cappero si riempiono di meravigliosi fiori bianco rosati dai pistilli violetti. Sono i giovani boccioli di questi stessi fiori, che, staccati dalla pianta ancora ben serrati, poi conservati sotto sale, sotto aceto o in salamoia diventano capperi (i più buoni e saporiti sono quelli piccolini). Prima dell'uso vanno sciacquati dal liquido di governo o dissalati in acqua fresca per qualche minuto e poi lavati. Si scaldano per pochi minuti o si aggiungono ai piatti all'ultimo momento: una lunga cottura ne impoverisce il sapore e li rende amari.

Piatti, piattini, ciotolina e tagliere Royal Doulton, secchiello, sottopiatto e piano di zinco fiorirà un giardino®, tessuti a righe e a quadretti C&C Milano

illustrazione Karin Kellner/2DM, styling Beatrice Prada

# Pesci

## Branzino in zuppetta di finocchio e zafferano

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **50 minuti**

**800 g 2 branzini**
**200 g vino bianco secco**
**60 g porro**
**40 g carota**
**2 cipollotti**
**1 finocchio**
**farina - zafferano in polvere**
**prezzemolo - basilico**
**aglio - burro - sale**
**olio extravergine di oliva**

**Pulite** i branzini e tagliateli a tranci.
**Mettete** le teste e le code in una casseruola; unite la parte verde del finocchio tritata, 30 g di porro a rondellone, il vino e cuocete tutto per circa 10'. Bagnate infine con un mestolo di acqua, schiacciate le teste e filtrate, ottenendo un brodo di pesce.
**Tagliate** il finocchio a fettine sottili, la carota in dadolata, i cipollotti e altri 30 g di porro a rondelle.
**Rosolate** in una casseruola con 3 cucchiai di olio cipollotto, porro e carota per 3-4'. Aggiungete mezzo spicchio di aglio tritato, poi unite il brodo di pesce, il finocchio e un quarto di bustina di zafferano. Bagnate con 200 g di acqua, portate a bollore e fate cuocere finché il liquido non si riduce di quasi metà.
**Fermate** con uno stecchino le parti ventrali dei tranci di branzino, per evitare che si aprano; infarinateli leggermente e rosolateli in una padella con 2 cucchiai di olio e 20 g di burro, per un paio di minuti per lato.
**Trasferiteli** poi nella casseruola delle verdure e finite di cuocerli ancora per 2' per lato, mentre il brodo si ridurrà ulteriormente.
**Aggiustate** infine di sale e profumate con una cucchiaiata di prezzemolo e di basilico tritati.

**Vino** bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Alto Adige Terlano Pinot grigio, Pomino Sauvignon, Contea di Sclafani Grillo

**Acqua** lievemente frizzante, oligominerale, di gusto delicato, fine e poco pungente

**Branzino in zuppetta di finocchio e zafferano**

## Seppie impanate con scarola, pomodoro e peperone

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **1 ora**

**800 g seppie pulite**
**450 g 1 cespo di scarola**
**1 pomodoro**
**1 uovo**
**1/2 peperone rosso**
**vino bianco secco**
**rosmarino - aglio**
**farina - pangrattato**
**olio extravergine di oliva - sale**

**Raccogliete** le seppie in una casseruola, copritele abbondantemente di acqua fredda, aggiungete uno spicchietto di aglio, uno spruzzo di vino bianco e un rametto di rosmarino e lessatele per 15' circa dal levarsi del bollore.
**Incidete** a croce la pelle del pomodoro, tuffatelo per pochi secondi in acqua bollente, pelatelo, eliminate i semi, tagliatelo in quarti, quindi fatene un battuto.
**Scolate** le seppie una volta cotte e fatele raffreddare; poi tagliate a losanghe i corpi e a pezzetti i tentacoli.
**Frullate** il peperone con 2 cucchiai di olio, mescolatelo al battuto di pomodoro e salate.
**Tagliate** la scarola in 8 spicchi e grigliateli su una gratella appena unta di olio, per circa 4', girandoli su tutti i lati.
**Passate** le seppie nella farina, poi nell'uovo battuto, infine nel pangrattato. Friggetele in padella con 4 cucchiai di olio, cuocendone poche per volta e girandole per 3'.
**Salate** le seppie e servitele subito con la scarola e il battuto di pomodori. Completatele, se volete, con scorza grattugiata di lime.

**Vino** bianco frizzante, sapore secco e fresco. Cortese dell'Alto Monferrato frizzante, Colli Piacentini Sauvignon frizzante, Sannio Fiano frizzante

**Acqua** piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

**Seppie impanate con scarola, pomodoro e peperone**

Pagello e ortaggi all'olio

Quenelle di pescatrice alle erbe su tortini di patate

## Pagello e ortaggi all'olio

Impegno: **PER ESPERTI** Persone: **4**
Tempo: **50 minuti**

- **1,4 kg 2 pagelli**
- **180 g peperone rosso e verde**
- **150 g pomodorini ciliegia**
- **120 g finocchio**
- **120 g zucchina**
- **30 g latte**
- **4 spicchi di aglio**
- **2 cipollotti**
- **crostini - mollica**
- **olio extravergine - sale di Maldon**

**Sfilettate** i pagelli, lasciandoli con la pelle.
**Tagliate** il finocchio a spicchietti sottili, la zucchina a rondelle, i peperoni a bastoncini, i cipollotti a metà per il lungo.
**Raccogliete** in una casseruola adatta al forno finocchio, zucchina, peperone, pomodorini (potete anche lasciarli a grappolo) e tanto olio quanto ne serve per coprire bene tutto. Scaldate l'olio sul fuoco fino a 85-90 °C, poi coperchiate la casseruola e infornatela a 100 °C per circa 15'.
**Togliete** quindi le verdure dall'olio e tenetele da parte. Immergete nella casseruola i filetti tagliati a metà per il lungo, insieme ai cipollotti. Misurate la temperatura dell'olio: se è scesa, riscaldatelo fino a 85-90 °C, poi rimettete in forno a 100 °C per altri 10-15'.
**Cuocete** l'aglio a vapore per 15', poi frullatelo con il latte, 10 g di olio e un pezzetto di mollica, ottenendo una salsa.
**Scolate** pesce e cipollotti dall'olio, conditeli con sale di Maldon, accompagnandoli con le altre verdure, la salsa e 3 crostini a testa.

**Lo chef dice che** nella cottura in olio c'è poco scambio di succhi: gli alimenti si mantengono perciò succulenti e conservano al meglio aromi, sapori e colore.

**Vino** bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Gambellara, Bianco di Pitigliano, Galluccio Bianco

**Acqua** piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

## Quenelle di pescatrice alle erbe su tortini di patate

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 10 minuti** **Senza glutine**

- **800 g 5 patate**
- **600 g rana pescatrice**
- **350 g 2 pomodori**
- **cipollotto - prezzemolo**
- **basilico - origano fresco**
- **insalata**
- **olio extravergine - sale - pepe**

**Pulite** la pescatrice, tagliatela a fette spesse, unitele in una ciotola con pepe, un cipollotto tagliato a fettine, prezzemolo, origano e basilico spezzettati e copritele con olio. Coprite con la pellicola e fate marinare in frigorifero, mentre lavorate il resto.
**Pelate** le patate e tagliatele a fettine molto sottili. Separate bene le fette tra loro, raccoglietele in una ciotola e conditele con 4-5 cucchiai di olio. Disponetele poi su una teglia coperta con carta da forno, sovrapponendole leggermente una sull'altra, in file ordinate, tipo mazzo di carte. Infornate a 200 °C, per circa 20'.
**Tagliate** i pomodori in fette spesse, mettetele in una pirofila, irroratele di olio e infornatele con le patate a 200 °C, per circa 20'. Alla fine frullatele (salsa).
**Salate** le patate, spezzettatele e fatene 4 tortini, direttamente nei piatti che porterete a tavola, aiutandovi con un anello (ø 10 cm).
**Togliete** la pescatrice dalla marinata e tritatela con il coltello, salatela e con essa formate 12 quenelle aiutandovi con 2 cucchiai. Cuocetele al vapore per 12'.
**Servite** 3 quenelle a testa, disponendole sopra il tortino. Completate con la salsa di pomodoro, qualche foglia di insalata e condite con un filo di olio.

**Vino** bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Bosco Eliceo Sauvignon, Colli del Trasimeno Grechetto, Santa Margherita di Belice Bianco

**Acqua** lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco

## Composizione di pesce e molluschi con riso Thai

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 30 minuti**

- **350 g sgombro freschissimo**
- **300 g 3 calamari**
- **120 g riso Thai**
- **120 g verdure miste (piselli, peperoni rosso e giallo, carota, zucchina)**
- **70 g pancarré**
- **20 cozze - 12 fasolari**
- **4 gamberi - 4 capesante**
- **2 pomodorini ciliegia**
- **peperone tritato finissimo per la marinata**
- **lime - coriandolo - curcuma**
- **limone - prezzemolo**
- **maggiorana - olio extravergine**
- **sale - pepe**

**Pulite** e sfilettate lo sgombro; spinate i filetti, spellateli e tagliateli a bocconi; metteteli in un recipiente con il succo di mezzo lime, un cucchiaio di olio, mezzo cucchiaio di peperone tritato, i pomodorini tritati e un cucchiaio di prezzemolo tritato. Lasciatelo marinare in frigorifero per circa 1 ora.
**Tritate** 2-3 scorze di limone, mescolatele con il succo di mezzo limone, le foglie di un ciuffo di maggiorana e un pizzico di sale; frullate tutto. Scaldate appena 80 g di olio, unitelo al succo di limone ed emulsionate, ottenendo una salsa aromatica.
**Mettete** il riso in una casseruola e copritelo con 240 g di acqua fredda. Portatela a bollore, abbassate il fuoco, cuocete per 3-4', spegnete e lasciate riposare per 10-15'.
**Sbollentate** i piselli in acqua bollente e tagliate le verdure in piccola dadolata.
**Pulite** i calamari, copriteli di acqua fredda e lessateli per 3' dal bollore, poi lasciateli riposare 3-4' nella loro acqua. Scolateli e tagliate i corpi ad anelli e i ciuffi a metà; raccoglieteli in una ciotola e conditeli con 1 cucchiaio di olio e pepe.
**Fate** aprire le cozze con un goccio di olio in una pentola coperta. Aprite i fasolari a crudo con un coltello ed eliminate i mezzi gusci vuoti. Togliete le capesante dai gusci.
**Tritate** il pancarré con un ciuffetto di prezzemolo e con esso impanate cozze e fasolari.
**Scaldate** 3 cucchiai di olio con un pizzico di coriandolo e poca curcuma; unite le verdure miste e il riso e saltateli insieme per 2-3', salate e spegnete.
**Passate** cozze e fasolari sotto il grill finché il pancarré non diventa dorato.
**Arrostite** i gamberi in una padella calda con un filo di olio per 1' per lato. Quando li girate, potete unire nella stessa padella le capesante, che dovrete solo scottare sul fondo caldo, con qualche foglia di maggiorana, per pochi secondi per lato. Dopo 1' togliete gamberi e capesante. Togliete lo sgombro dalla marinata e componete i piatti accompagnando pesce e molluschi con un po' di riso e completando con la salsa aromatica.

**Vino** bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Collio Friulano, Sant'Antimo Pinot grigio, Ischia Biancolella

**Acqua** frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e citrino

**Composizione di pesce e molluschi con riso Thai**

Piatti e ciotoline colorati Royal Doulton, consolle, vassoio di zinco e forchetta di legno fiorirà un giardino®, piatti del pagello e della composizione di pesce Potomak Studio, canovaccio C&C Milano, tessuto a quadretti da Westend

*Riso Thai*

**PROFUMI D'ORIENTE**

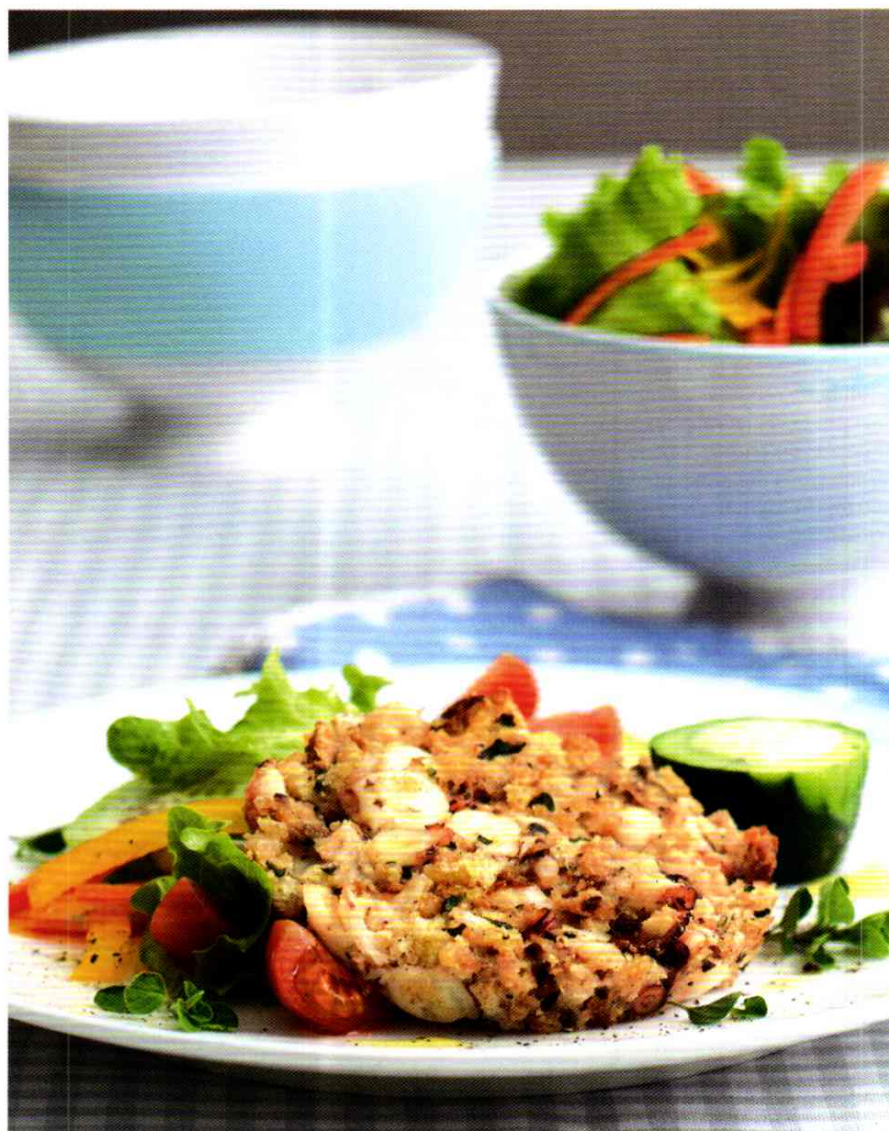
Di origine thailandese, questo riso, come il Basmati, appartiene alla sottospecie Indica (i nostrani sono invece di sottospecie Japonica). Ha chicchi più sottili e vetrosi, che cedono poco amido rimanendo ben separati. Si distingue dal Basmati per i chicchi meno allungati e per l'intenso profumo floreale.

illustrazione Karin Kellner/2DM, styling Beatrice Prada

# Tartellette di polpo, spada e bruschetta con salsa allo yogurt

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **1 ora e 40 minuti**

**950 g 1 polpo**
**300 g polpa di pesce spada**
**125 g yogurt greco**
**120 g pane toscano**
**75 g peperone rosso mondato**
**75 g peperone giallo mondato**
**70 g cetriolo sbucciato**
**cipollotto - lattughino**
**pomodorini - aglio - rosmarino**
**origano fresco**
**olio extravergine di oliva dal fruttato di media intensità**
**sale - pepe**

**1. Sciacquate** il polpo e mettetelo in una casseruola con 2-3 rametti di rosmarino e uno spicchio di aglio con la buccia; copritelo abbondantemente con acqua fredda, portatelo sul fuoco e lessatelo per 12-15' dal levarsi del bollore; poi spegnete il fuoco e lasciatelo raffreddare nell'acqua, dove finirà dolcemente di cuocersi.
**2. Scolate** il polpo ormai freddo; eliminate la testa, separate i tentacoli; togliete le pellicine e tagliate i tentacoli a fettine sottili.
**3. Riducete** il pesce spada a dadini, tritateli con il coltello e uniteli al polpo.
**4. Affettate** il pane toscano, distribuite le fette in una teglia, conditele con un filo di olio e tostatele in forno a 190 °C per 8-10'.
**5. Lasciate** raffreddare il pane tostato, poi tritatelo grossolanamente; raccoglietelo in una ciotola insieme al pesce, condite con sale, un cucchiaio di olio, un po' di origano fresco tritato grossolanamente e mescolate bene tutto (composto).
**6. Ungete** di olio 6 stampini da tartelletta (ø 10 cm, h 2,5 cm), coprite il fondo con un foglietto di carta da forno e riempiteli con il composto. Condite con un filo di olio e infornate a 180 °C per 9-10'.
**7. Togliete** i semi al cetriolo utilizzando un cucchiaino o, meglio ancora, uno scavino semisferico; tagliatelo poi a dadini.
**8. Unite** in padella in 35 g di olio mezzo cipollotto tagliato per il lungo e poi ridotto a rondelle; cuocetelo per 1' e mezzo, poi salatelo, fatelo raffreddare e infine frullatelo con il cetriolo usando un frullatore a immersione.
**9. Pepate** lo yogurt, unite il frullato di cetriolo e mescolate la salsa. Servite le tartellette sul lattughino con i peperoni a fettine e pomodorini; accompagnatele con la salsa, servita a piacere in bicchierini di cetriolo.

**L'olio giusto** Poco amaro e piccante, armonico, dal sapore vegetale. Olio marchigiano da olive ascolana tenera, Lucca Dop.

**Vino** bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Curtefranca Bianco, Riviera Ligure di Ponente Vermentino, Biferno Bianco

**Acqua** piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Piatto e ciotole Royal Doulton, tessuto a quadretti da Westend; padella Alluflon

# Verdure

## Insalata fresca con yogurt alla menta

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **20 minuti** **Vegetariana**
**senza glutine**

**250 g polpa di melone bianco**
**200 g 1 cetriolo**
**125 g yogurt**
**80 g sedano bianco pulito**
**80 g sedano verde pulito**
**limone**
**menta**
**sale**

**Sbucciate** il cetriolo, tagliatelo in due tronchetti e divideteli in otto spicchi per lungo.
**Eliminate** i filamenti dei gambi di sedano e tagliateli in strisce lunghe come gli spicchi del cetriolo.
**Tagliate** anche il melone in 16 cubi.
**Distribuite** le verdure nei piatti, cospargetele con scorza di limone a filetti e completate a piacere con le foglie più tenere del sedano e foglioline di menta.
**Mescolate** lo yogurt con un trito di 4-5 foglie di menta e un pezzetto di scorza di limone, salatelo leggermente e servitelo a parte con le verdure e il melone.

**Lo chef dice che** abbiamo utilizzato il melone bianco perché il suo gusto, più delicato e più "vegetale" di quello giallo, si sposa meglio con il sapore particolarmente fresco e aromatico del sedano e del cetriolo. Per ottenere una salsa più ricca e corposa, potete utilizzare lo yogurt greco intero oppure, per non eccedere nei grassi ma avere comunque un maggiore spessore, addizionare un po' di ricotta allo yogurt naturale.

**Vino** sconsigliato per l'acità dello yogurt e per l'acquosità del cetriolo e del sedano

**Acqua** piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero

Insalata fresca con yogurt alla menta

## Cannoli friabili alla ricotta e ortaggi

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **50 minuti** **Vegetariana**

**200 g ricotta di pecora**
**100 g zucchina pulita**
**100 g carota pulita**
**100 g ravanelli puliti**
**20 g miele**
**4 fogli di pasta fillo**
**olio extravergine di oliva**
**sale - pepe**

**Tagliate** in due i fogli di pasta fillo, spennellateli leggermente di olio e ripiegateli: otterrete così 8 quadrati di circa 12 cm di lato.
**Ungete** 8 cannoli cilindrici di metallo (ø 2,5 cm): ne esistono di diverso diametro e servono per la preparazione dei tipici cannoli siciliani.
**Spennellate** di olio anche il lato del quadrato di pasta fillo che farete aderire al cannolo di metallo.
**Avvolgete** sui cannoli i quadrati di pasta fillo, appoggiateli su una placca coperta di carta da forno e infornateli a 200 °C per 5-6'.
**Sfornateli** e sfilateli subito con molta delicatezza: se si dovessero raffreddare sul cannolo diventerebbe molto difficile sfilarli senza romperli.
**Tagliate** a dadini zucchina e carota. Lessatele in acqua bollente salata, per 1' la zucchina e per 3' la carota. Scolate e lasciate intiepidire.
**Riducete** a dadini anche i ravanelli e mescolateli con quelli di zucchina e carota.
**Unite** alla ricotta le verdure, il miele, salate e pepate e mescolate per amalgamare i vari ingredienti, facendo in modo che i dadini si distribuiscano uniformemente nella ricotta.
**Riempite** i cannoli con l'aiuto di un cucchiaino o di una tasca da pasticciere senza bocchetta, e serviteli subito.

**Lo chef dice che** potete preparare con anticipo i cannoli e la farcia, ma riempiteli solo al momento di servire: così la pasta resterà croccante e friabile.

**Vino** bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Trentino Nosiola, Friuli-Grave Pinot bianco, Falerio dei Colli Ascolani

**Acqua** piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

**Cannoli friabili alla ricotta e ortaggi**

Nastri di asparagi bianchi e verdi con uovo barzotto

Peperoni farciti su salsa di pomodorini

## Nastri di asparagi bianchi e verdi con uovo barzotto

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti**
**Vegetariana senza glutine**

**50 g grana grattugiato**
**12 asparagi verdi**
**12 asparagi bianchi**
**2 uova**
**olio extravergine di oliva**
**aceto di mele - sale**

**Pelate** i gambi degli asparagi, eliminate la parte finale fibrosa e lavateli accuratamente.
**Tagliateli** a fette sottili con la mandolina. Conditeli con due cucchiai di olio e uno di aceto di mele, un pizzico di sale e lasciateli marinare per 5-10'.
**Formate** su un foglio di carta da forno due dischi di 15-16 cm con il grana; infornateli a 200 °C per 3-4', sfornateli e lasciateli raffreddare: diventeranno croccanti.
**Lessate** le uova, a temperatura ambiente, immergendole in acqua bollente e lessandole per 3-4' (barzotte). Scolatele, lasciatele intiepidire, sgusciatele e tagliatele a metà. Servite gli asparagi con mezzo uovo a testa e le cialde di grana spezzettate.

**Lo chef dice che** la caratteristica dell'uovo barzotto o bazzotto è un tuorlo cremoso, via di mezzo tra quello dell'uovo alla coque e quello sodo; diversi dunque i punti di cottura, dal più molle a quello un po' rappreso sul bordo. Molto delicato il calcolo dei tempi di cottura, che dipendono dalla temperatura dell'uovo, dalla sua grandezza, dal volume di acqua e dalla sua temperatura di partenza.

**Vino** bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Alto Adige Valle Isarco Sylvaner, Colli Piacentini Chardonnay abboccato, Colli della Sabina Bianco amabile

**Acqua** lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco

## Peperoni farciti su salsa di pomodorini

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **50 minuti** **Vegetariana**

**500 g pomodorini**
**200 g pangrattato**
**80 g pecorino**
**4 peperoni gialli**
**aglio - cipolla**
**origano fresco e secco**
**olio extravergine di oliva - sale**

**Dividete** in due per il lungo i peperoni, eliminate semi e filamenti, tenete da parte 4 metà e tagliate il resto a dadini.
**Saltate** i dadini di peperone in padella con 2 cucchiai di olio e un pizzico di sale per 5-6'.
**Mescolateli** con il loro olio di cottura, il pecorino grattugiato, il pangrattato e un pizzico di foglioline di origano fresco tritate (ripieno).
**Ungete** i mezzi peperoni tenuti da parte, farciteli con il ripieno e infornateli a 180 °C; copriteli con un foglio di alluminio per i primi 10', poi scopriteli e proseguite la cottura per altri 5-8'.
**Tritate** finemente mezza cipolla e uno spicchio di aglio, stufateli in 2-3 cucchiai di olio, poi unite i pomodorini tagliati in 4, salate, aggiungete un pizzico di origano secco e fate asciugare la salsa a fuoco vivo per 8-10'.
**Servite** i peperoni, caldi o tiepidi, sulla salsa di pomodorini.

**Vino** bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Vicenza Sauvignon, Verdicchio di Matelica, Scavigna Bianco

**Acqua** piatta, mineralizzata, di gusto pieno e morbido

## Scarola imbottita di melanzana e salsiccia

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora**

**350 g 1 melanzana**
**150 g salsiccia a metro**
**2 cespi di scarola**
**timo**
**olio extravergine di oliva**
**sale**

**Tagliate** a metà per il lungo la melanzana, incidete la polpa con tagli obliqui incrociati, salatela, ungetela e infornatela su una placca a 200 °C per 25' circa; infine sfornatela e scavatene la polpa.
**Eliminate** le foglie esterne più sciupate dei cespi di scarola, scottateli in acqua bollente salata per 2' dalla ripresa del bollore, sgocciolateli accuratamente e asciugateli con delicatezza in un telo.
**Spellate** e sgranate la salsiccia, saltatela in padella con pochissimo olio, poi unite la polpa della melanzana, lasciatela asciugare a fuoco vivo e spegnete; profumate alla fine con un pizzico di timo fresco (ripieno).
**Aprite** delicatamente i cespi di scarola e farciteli con il ripieno di melanzana, richiudeteli e appoggiateli su due larghi fogli di carta da forno unti di olio; richiudeteli a sacchetto legando i quattro angoli con lo spago da cucina. Infornate a 180 °C per 8-10': devono solo scaldarsi.

**Lo chef dice che** bisogna scegliere con attenzione i cespi di scarola, che devono essere freschissimi e il più integri possibile. Inoltre, dovete essere molto delicati nel maneggiare la scarola scottata per non farle perdere forma e consistenza.

**Vino** bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Colli Orientali del Friuli Malvasia, Capalbio Vermentino, Lacryma Christi del Vesuvio Bianco

**Acqua** lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco

**Scarola imbottita di melanzana e salsiccia**

Piatti e vassoio Royal Doulton, piatto dei nastri di asparagi e ciotole Potomak Studio, posate di legno fiorirà un giardino®, tessuto a righe C&C Milano

illustrazione Karin Kellner/2DM, styling Beatrice Prada

## Carta da forno

### PER COTTURE PIÙ LEGGERE

La carta da forno è una carta impermeabile e antiaderente. Può essere semplicemente rivestita di silicone (resistente al calore e agli attacchi chimici) oppure è trattata in un bagno che la rende resistente e antiaderente, come la carta pergamena. Si usa come base in placche, tortiere e pirofile per cotture in forno, senza bisogno di aggiungere grassi; è ideale per confezionare cartocci e rotoli e diventa particolarmente malleabile se inumidita. Può resistere a temperature fino a 250 °C.

# Secondi

## Mousse di pollo in cestelli di fagiolini

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 30 minuti** **Senza glutine**

- **500 g fagiolini**
- **400 g petto di pollo**
- **400 g pomodori datterini**
- **120 g panna fresca**
- **4 albumi**
- **maggiorana**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

**Tagliate** il pollo a dadini e frullatelo con gli albumi e un pizzico di sale; incorporate poi la panna e mettete il composto in frigorifero.
**Distribuite** i datterini in un solo strato su una placca coperta di carta da forno, conditeli con olio, sale e foglie di maggiorana e infornateli a 200 °C per 10' circa.
**Spuntate** i fagiolini e lessateli in acqua bollente salata per 5'. Foderate con i fagiolini il fondo di 4 stampi rotondi (ø 11 cm, h 5 cm) unti di olio; versate sul fondo di fagiolini un paio di centimetri di composto di pollo e poi tappezzate il bordo degli stampi, infilando nel composto i fagiolini, ben serrati uno accanto all'altro; riempite gli stampi con il resto del composto di pollo e infornate a bagnomaria a 120 °C a modalità ventilata per 40' circa.
**Servite** i cestelli appena sfornati con i pomodorini arrostiti.

**Lo chef dice che** con i tuorli e i fagiolini eventualmente avanzati potete preparare una frittatina, arricchendo le uova battute con un poco di latte e due cucchiaiate di grana o pecorino grattugiati.

**Vino** bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Colli Berici Pinot bianco, Bolgheri Sauvignon, Ostuni Bianco

**Acqua** frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e citrino

Mousse di pollo in cestelli di fagiolini

## Uova strapazzate al pomodoro e olive

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti** **Vegetariana**

- **600 g pomodori cuore di bue maturi**
- **100 g pane**
- **18 olive verdi**
- **8 uova**
- **2 scalogni**
- **aglio**
- **origano fresco**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

**Tagliate** il pane a fettine e tostatele in forno; sfregate poi i crostini con uno spicchio di aglio, conditeli con un filo di olio e cospargeteli di origano fresco tritato.
**Tritate** lo scalogno, rosolatelo con 2 cucchiai di olio, aggiungete i pomodori tagliati a dadini, tenendone da parte una cucchiaiata, salate e lasciate cuocere per 10' circa, fino a che il sugo non sarà abbastanza asciutto.
**Unite** le uova battute e leggermente salate, fatele rapprendere mescolando sempre sul fuoco moderato, aggiungete 16 olive tritate grossolanamente e spegnete.
**Completate** le uova con i dadini di pomodoro tenuti da parte e le olive rimaste spezzettate; decorate con alcune foglioline di origano e servite con i crostini.

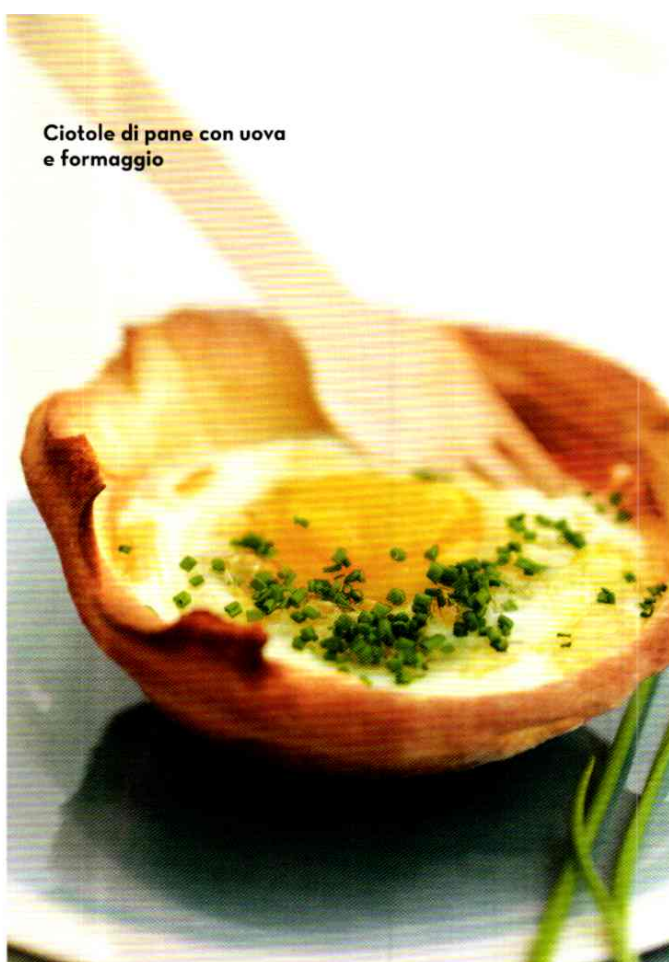
**Lo chef dice che** le uova non vanno battute eccessivamente, ma mescolate solo quel che basta ad amalgamare in parte tuorli e albumi: se troppo battute si sfibrano e, una volta cotte, risultano di una consistenza troppo molle e senza nerbo.

**Vino** bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Alto Adige Kerner, Montecarlo Bianco, Penisola Sorrentina Bianco

**Acqua** piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

**Uova strapazzate al pomodoro e olive**

Polpettone tiepido al bacon

Ciotole di pane con uova e formaggio

## Polpettone tiepido al bacon

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 20 minuti**

**400 g polpa di vitello tritata**
**80 g bacon a fettine**
**50 g pane**
**1 grossa zucchina**
**1 uovo**
**prezzemolo**
**ravanelli**
**olio extravergine di oliva**
**sale - pepe**

**Spuntate** la zucchina e riducetela in nastri (l'ideale sarebbe farlo con la mandolina).
**Scaldate** in padella le fettine di bacon; quando il grasso si sarà sciolto, togliete il bacon dalla padella e nella stessa scottate, in più riprese, i nastri di zucchina: si insaporiranno e si ammorbidiranno nel grasso del bacon; alla fine salateli con moderazione.
**Tritate** il bacon rosolato e mescolatelo alla polpa di vitello insieme con l'uovo e il pane bagnato in acqua e spezzettato, un cucchiaio di prezzemolo tritato, sale e pepe; amalgamate bene tutti gli ingredienti.
**Bagnate** e strizzate un largo foglio di carta da forno, stendetelo sul piano di lavoro e disponetevi sopra i nastri di zucchina leggermente accavallati sul lato lungo in modo da formare un rettangolo. Appoggiatevi in mezzo la carne e modellatela in un rotolo (ø 6-7 cm), che risulti perpendicolare ai nastri di zucchina; aiutandovi con la carta da forno, avvolgete poi il polpettone nei nastri di zucchina.
**Chiudetelo** alle estremità e avvolgetelo strettamente anche in un foglio di alluminio.
**Cuocete** il polpettone: potete farlo sia in casseruola sia in forno. Nel primo caso ungete di olio l'involucro, rosolate a fiamma viva il polpettone così impacchettato su tutta la superficie, poi abbassate il fuoco al minimo, coperchiate e cuocetelo per altri 30-35', girandolo frequentemente. Per la cottura in forno, ungete sempre di olio l'alluminio, ponete il polpettone su una teglia e infornatelo a 180 °C per 30-35'. Con la cottura in casseruola otterrete un polpettone rosolato dal sapore più accentuato di quello fatto in forno, che rimarrà invece meno colorito e di gusto più delicato.
**Sfornate** il polpettone, lasciatelo riposare per qualche minuto, liberatelo dall'involucro e servitelo tiepido a fette, accompagnato con ravanelli conditi con olio e sale e decorato a piacere con foglioline di basilico.

**Vino** rosso secco, vinoso, leggero di corpo. Trentino Marzemino, Colli di Parma Pinot nero, Cori Rosso

**Acqua** lievemente frizzante, mineralizzata, di gusto pieno, fresco e sapido

## Ciotole di pane con uova e formaggio

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti** **Vegetariana**

**500 g pasta da pane**
**150 g Emmentaler**
**4 uova**
**4 cipollotti medi**
**erba cipollina**
**olio extravergine di oliva - sale**

**Dividete** in 4 porzioni la pasta da pane, allargatela in 4 dischi di circa 16-18 cm e posateli su 4 stampi semisferici rovesciati (ø 12 cm) esternamente unti di olio; infornate a 200 °C per 10'.
**Affettate** i cipollotti e stufateli con olio e sale. Distribuite sul fondo delle ciotole di pane i cipollotti, alcuni fili di erba cipollina tagliuzzati e l'Emmentaler a dadini.
**Infornate** di nuovo a 180 °C finché il formaggio non comincerà a fondersi; sfornate, sgusciatevi sopra le uova e rimettete in forno per 1' (il tuorlo dovrà rimanere cremoso).
**Servite** le ciotole appena sfornate con un pizzico di sale sul tuorlo ed erba cipollina.

**Vino** bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Breganze Tai, Elba Ansonica, Monreale Catarratto

**Acqua** lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco

## Pizzette di tacchino

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti** **Senza glutine**

**600 g petto di tacchino**
**150 g mozzarella**
**8 olive nere**
**6 pomodorini**
**1/2 scamorza bianca**
**rucola - origano secco**
**passata di pomodoro**
**olio extravergine di oliva**
**sale**

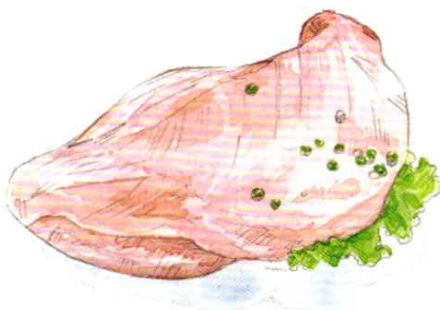
**Ricavate** dal petto di tacchino 12 fettine uguali e battetele cercando di dare una forma tondeggiante: per dare regolarità al bordo non c'è bisogno di rifilarlo, basta rimboccare eventuali angoli e poi batterli.
**Ungete** le fettine e scottatele in padella per 1' per lato, poi salatele.
**Tagliate** a rondelle i pomodorini e a dadini la mozzarella.
**Snocciolate** le olive e tagliatele a rondelle.
**Eliminate** la parte più fibrosa dei gambi della rucola, lavatela e spezzettatela grossolanamente con le mani.
**Mettete** su 4 fettine di tacchino un poco di passata di pomodoro, dadini di mozzarella e un pizzico di origano; su altre 4 distribuite le rondelle di pomodorino e alcune rondelle di olive nere; sulle ultime 4 un po' di scamorza grattugiata a filetti. Passate queste "pizzette" in forno fino a che il formaggio non comincia a fondersi; completate quelle con la scamorza con qualche pezzetto di rucola.

**Lo chef dice che** per evitare che la polpa di tacchino si appiccichi al batticarne, inumiditelo leggermente oppure proteggete le fettine con un foglio di pellicola. Con la fantasia si possono condire queste "pizzette" in tanti altri modi cambiando i formaggi, con verdure di stagione grigliate o saltate in padella, aromatizzandole con capperi, erbe aromatiche o arricchendole con pezzettini di salumi.

**Vino** bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Friuli-Aquileia Chardonnay, Colli di Imola Trebbiano, Delia Nivolelli Grillo

**Acqua** lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco

Pizzette di tacchino

Petto di Tacchino

**MAGRO, BUONO E VERSATILE**
Ricco di proteine, 24 g per 100 g di parte edibile, pochissimi grassi, 1,2 g per 100 g, poche calorie, 107 per 100 g, il petto di tacchino è ideale per un'alimentazione corretta. Delicato di sapore, è adatto a tutti i tipi di cottura e si sposa benissimo con tutte le verdure e le spezie: tra le varie carni è una delle più duttili nell'assecondare fantasia ed estro gastronomico.

Sottopiatto e piano di zinco e forchetta di legno fiorirà un giardino®, padella Le Creuset, piattino bianco e piatti colorati Potomak Studio, piatto decorato, tagliere e vassoio Royal Doulton, tovaglioli C&C Milano

illustrazione Karin Kellner/2DM, styling Beatrice Prada

# Dolci

## Crema cotta con fragole glassate

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **1 ora e 50 minuti più 5 ore di raffreddamento**
**Vegetariana senza glutine**

- **500 g latte**
- **250 g fragole**
- **220 g zucchero**
- **200 g panna fresca**
- **5 tuorli - 2 uova**
- **vaniglia - chicchi di caffè**
- **cannella in stecca - lime - burro**

**Battete** le uova e i tuorli con 75 g di zucchero. Scaldate il latte con la panna, un baccello di vaniglia aperto per il lungo, un pezzetto di stecca di cannella, qualche chicco di caffè e 75 g di zucchero; al bollore, versate sulle uova, filtrando con un colino.

**Mescolate** con una frusta la crema ottenuta, poi versatela in 6 stampini, posti dentro una pirofila. Riempite la pirofila di acqua bollente fino a metà dell'altezza degli stampini e coprite gli stampini con un foglio di alluminio.

**Infornate** le creme a 120 °C (si cuoceranno così a bagnomaria); dopo 1 ora circa togliete l'alluminio e cuocetele ancora per 30', infine sfornatele, lasciatele raffreddare a temperatura ambiente, poi mettetele in frigorifero per almeno 4-5 ore (meglio ancora è prepararle il giorno prima).

**Lavate** le fragole e mondatele, tagliatele in dadolata e mettetele in una padella con 15 g di burro, 70 g di zucchero e la scorza di mezzo lime. Cuocete finché lo zucchero si caramella e le fragole si glassano.

**Sformate** le creme e servitele con le fragole, spolverizzandole a piacere con scorza di lime grattugiata.

**Lo chef dice che** per evitare di scottarsi con l'acqua del bagnomaria, conviene posizionare la pirofila nel forno e poi versarvi l'acqua bollente da un bricco.

**Vino** aromatico dolce dal profumo di fiori ed erbe. Asti Docg, Colli Piacentini Malvasia dolce

**Acqua** piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero

Crema cotta con fragole glassate

## Sfogliata con pasta Maddalena e biscotto

Impegno: **PER ESPERTI** Persone: **12**
Tempo: **1 ora e 30 minuti** **Vegetariana**

- **320 g zucchero**
- **230 g 1 disco di pasta sfoglia stesa**
- **170 g 12 savoiardi morbidi**
- **120 g confettura di albicocche**
- **110 g burro**
- **80 g alchermes**
- **50 g farina**
- **50 g pinoli**
- **30 g Grand Marnier**
- **30 g fecola di patate**
- **9 tuorli - 3 uova - 2 albumi**
- **limone - sale**

**Montate** a lungo 5 tuorli con 120 g di zucchero, fino a ottenere un composto spumoso. Montate gli albumi con un pizzico di sale, unendo alla fine 20 g di zucchero.

**Versate** i tuorli montati sopra gli albumi; unite 35 g di burro fuso, mescolando delicatamente, infine incorporate la farina e la fecola miscelate (pasta Maddalena).

**Mescolate** l'alchermes con il Grand Marnier e 70 g di acqua (bagna); foderate con il disco di sfoglia una tortiera (ø 30 cm), posandola con la sua carta, ritagliata a misura. Spalmatela con la confettura di albicocche.

**Ritagliate** i savoiardi per poter foderare in modo uniforme il fondo della torta. Intingeteli rapidamente nella bagna e disponeteli nello stampo. Riempite quindi lo stampo con la pasta Maddalena, livellandola.

**Cospargete** la superficie con i pinoli, ripiegate verso l'interno il bordo della sfoglia e infornate a 185 °C per 35' circa.

**Battete** intanto 3 uova e 4 tuorli e mescolateli con 180 g di zucchero, 45 g di succo di limone, 90 g di acqua, la scorza grattugiata di un limone e mezzo, 75 g di burro fuso. Aggiungete un pizzico di sale e cuocete a bagnomaria per circa 8-10' fino a raggiungere 80 °C, sempre mescolando dall'esterno verso l'interno: otterrete una salsa fluida.

**Servite** la torta con la salsa al limone.

**Vino** aromatico dolce dal profumo di fiori ed erbe. Colli Euganei Fior d'Arancio, Pantelleria Bianco frizzante

**Acqua** piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero

**QUASI LEMON CURD**

La salsa al limone che accompagna questo dolce è una versione un po' più leggera (con meno burro e zucchero) del classico lemon curd, salsa molto usata in Inghilterra, su torte e fette di pane tostato. Si usa anche per accompagnare gli scones, durante il tè pomeridiano.

Sfogliata con pasta Maddalena e biscotto

Tatin di albicocche con gelato di pistacchio

Mousse di pesca con crema bruciata all'amaretto

## Tatin di albicocche con gelato di pistacchio

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **1 ora e 20 minuti** **Vegetariana**

- **150 g farina**
- **110 g burro**
- **70 g zucchero**
- **20 albicocche**
- **20 mandorle sgusciate con la pelle**
- **gelato di pistacchio**
- **sale**

**Impastate** la farina con 75 g di burro morbido, 40 g di acqua e un pizzico di sale. Lavorate velocemente la pasta brisée finché non diventa omogenea, poi avvolgetela nella pellicola e lasciatela riposare in frigo per 30'.
**Aprite** a metà le albicocche e privatele del nocciolo. Poggiatele con il taglio verso l'alto su una teglia e infornatele a 250 °C per 5-6'. Sfornatele e ricomponetele mettendo una mandorla al posto del nocciolo.
**Foderate** uno stampo tondo (ø 22 cm) con un disco di carta da forno; disponete le albicocche nello stampo.
**Sciogliete** lo zucchero con 35 g di burro, finché non si caramella appena (colore biondo), e versatelo sopra le albicocche.
**Stendete** la pasta brisée in un disco appena più grande dello stampo e bucherellatela con una forchetta. Disponetela sopra le albicocche e infornate la torta a 190 °C per circa 20'. Sfornate la tatin e capovolgetela poggiandola su un piatto.
**Servite** la tatin completandola con una pallina di gelato a testa e guarnendola a piacere con granella di pistacchio.

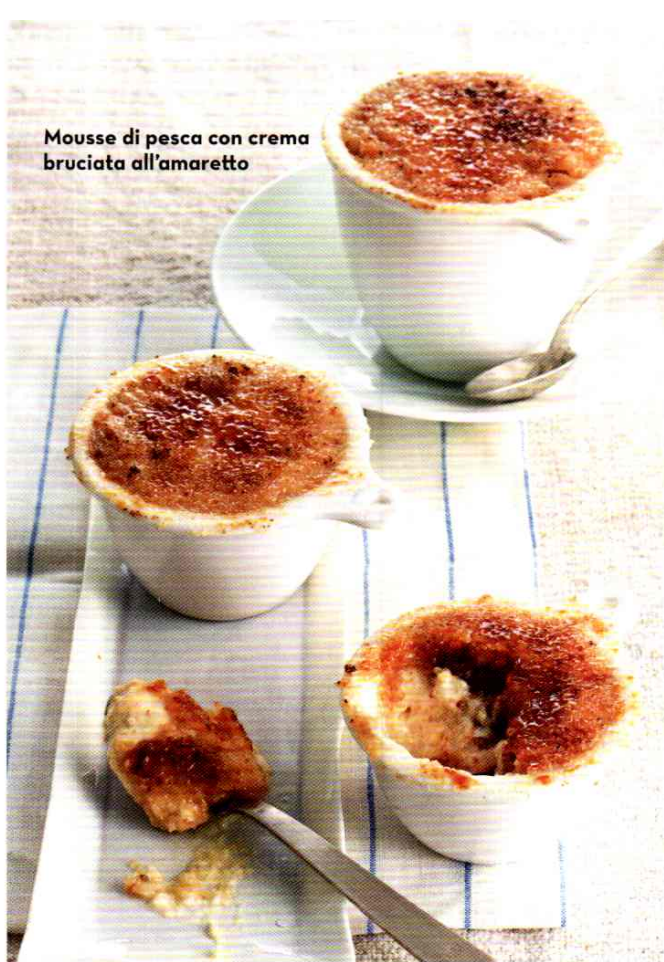
**Vino** dolce con aromi di frutta matura e fiori. Ramandolo, Greco di Bianco

**Acqua** piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

## Mousse di pesca con crema bruciata all'amaretto

Impegno: **MEDIO** Persone: **8**
Tempo: **1 ora più 4 ore di raffreddamento**

- **400 g pesche**
- **230 g panna fresca**
- **10 g gelatina in fogli**
- **8 amaretti morbidi**
- **burro**
- **zucchero**
- **liquore aromatico a scelta**
- **vino bianco secco**

**Ammollate** in acqua la gelatina.
**Aprite** a metà le pesche e privatele del nocciolo. Mettetele in una pirofila con qualche fiocchetto di burro, cospargetele di zucchero, spruzzatele di vino bianco e infornatele a 220 °C per 15'. Frullatele con il loro sughino, ottenendo un purè, che lascerete raffreddare.
**Montate** 200 g di panna, poi mescolatela con il purè di pesche ormai freddo (mousse).
**Stemperate** la gelatina, leggermente strizzata, in un cucchiaio di liquore scaldato in un pentolino. Appena sarà sciolta, incorporatela alla mousse.
**Versate** la mousse in 8 stampini, rimanendo circa 1 cm sotto il bordo (la dimensione degli stampi può variare, se li sceglierete più grandi ne otterrete 6 o 4: è importante, però, che siano riempiti fino poco sotto il bordo, per consentire la lavorazione successiva).
**Lasciate** raffreddare le mousse in frigorifero per almeno 4 ore.
**Sbriciolate** gli amaretti in una ciotola e mescolateli con 30 g di liquore, 30 g di acqua, 30 g di panna (non montata), ottenendo un composto cremoso.
**Colmate** gli stampi delle mousse fino al bordo con la crema all'amaretto, livellandola con una spatolina.
**Cospargete** la superficie con lo zucchero e bruciatelo con l'apposito cannello.

**Vino** aromatico dolce dal profumo di fiori ed erbe. Oltrepò Pavese Moscato, Malvasia di Cagliari

**Acqua** piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

## Focaccia alle prugne

Impegno: **MEDIO** Persone: **8-10**
Tempo: **1 ora e 10 minuti più 6 ore di lievitazione** **Vegetariana**

**600 g prugne gialle e viola**
**350 g farina 00**
**10 g lievito di birra**
**1 tuorlo**
**burro - chiodi di garofano**
**cannella in polvere**
**zucchero**
**olio extravergine di oliva dal fruttato leggero - sale**
**semola di grano duro**

**Sbriciolate** il lievito e scioglietelo in 150 g di acqua, poi impastate con 150 g di farina. Coprite questa pastella con un telo umido e lasciatela lievitare per 1 ora.

**Aggiungetevi** poi altri 200 g di farina, 50 g di zucchero, il tuorlo, un bel pizzico di sale, 3 cucchiai di olio e lavorate fino a ottenere una pasta omogenea e molto liscia; raccoglietela in una ciotola, copritela con un telo umido e lasciatela lievitare ancora per 3-4 ore.

**Tagliate** 400 g di prugne a spicchi e privatele del nocciolo; arrostitele con una noce di burro per 3-4'; alla fine, aggiungete un cucchiaio di zucchero, 3-4 chiodi di garofano pestati e un pizzico di cannella.

**Stendete** la pasta su un piano di lavoro spolverizzato di semola e lavoratela come una pizza, tirandola in una sfoglia sottile, rettangolare, delle dimensioni della teglia del forno. Rivestite la teglia con un foglio di carta da forno e poggiatevi il rettangolo di pasta.

**Dividete** idealmente il rettangolo in 4 rettangoli verticali, sul lato lungo, e distribuite le prugne saltate nei due centrali. I due rettangoli esterni vanno ripiegati sopra le prugne e leggermente sovrapposti, per chiudere la focaccia. Spennellatela di acqua e praticate delle incisioni in superficie con un coltellino.

**Tagliate** a spicchietti sottili le prugne rimaste, distribuitele sulla focaccia, copritela con un telo asciutto e lasciatela lievitare ancora per 1 ora.

**Spolverizzate** infine con zucchero e cospargete con qualche fiocchetto di burro, quindi infornate a 180 °C per 15-18'.

**L'olio giusto** Armonico, dai sentori vegetali, senza note accentuate di amaro. Riviera Ligure Dop da olive taggiasca, Laghi Lombardi Dop

**Vino** dolce con aromi di frutta matura e fiori. Alto Adige Moscato rosa dolce, Bagnoli Friularo Vendemmia Tardiva

**Acqua** piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

illustrazione Karin Kellner/2DM, styling Beatrice Prada

**Focaccia alle prugne**

Piatti della crema cotta e della sfogliata Potomak Studio, piatto della tatin, ciotoline e piattino della mousse Royal Doulton, vassoio di zinco fiorirà un giardino®, coltello Coltellerie Berti, tessuti a righe C&C Milano

**BOCCIOLI SPEZIATI**

Si colgono da un albero sempreverde delle Mirtacee originario delle isole Molucche e si lasciano essiccare al sole per concentrarne il profumo. Per la peculiarità del loro aroma, i chiodi di garofano (si chiamano così per una somiglianza aromatica con il fiore, che però non è nemmeno un lontano parente) si usano per lo più da soli, nelle marinate della selvaggina, in umidi di pesce al vino rosso e poi nei dolci; infilzati nella cipolla per bolliti e brasati, abbinati con la cannella, altra spezia dolce, nel vin brûlé.

# Flan di pesche con fragole e salsa al caramello

Impegno: **MEDIO** Persone: **8**
Tempo: **2 ore** **Vegetariana**

**Pasta frolla**
**300 g farina**
**100 g burro**
**100 g zucchero a velo**
**40 g latte**
**3 tuorli**
**limone - sale**

**Ripieno e guarnizioni**
**600 g 3 pesche nettarine**
**250 g fragole pulite**
**160 g zucchero semolato**
**80 g farina di mandorle**
**50 g panna fresca**
**3 tuorli**
**burro - vaniglia - limone**
**zucchero a velo - menta**

**1-2. Pasta frolla.** Mettete la farina in una ciotola con il burro morbido e lavoratela con la punta delle dita intridendola bene. Incorporate un pizzico di scorza di limone grattugiata, lo zucchero a velo, i tuorli, un pizzico di sale, il latte e amalgamate tutti gli ingredienti. Formate una palla, copritela con la pellicola e mettetela a riposare in frigo per 30'.

**3-4. Ripieno.** Tagliate in due le pesche, snocciolatele, tagliatele a spicchi e poi a pezzetti. Scaldate in una larga padella 35 g di burro, quando spumeggia unite mezzo baccello di vaniglia tagliato in due per il lungo e le pesche; saltatele a fuoco vivo per 2-3' (se le pesche sono molto mature, fatele asciugare bene prima di aggiungere lo zucchero), poi unite 40 g di zucchero semolato. Proseguite la cottura per 1', poi allargatele su un vassoio a raffreddare eliminando la vaniglia.

**5. Stendete** la pasta frolla e con essa foderate uno stampo da crostata (ø cm 24) antiaderente con il fondo mobile; rifilate i bordi e bucherellate il fondo. Coprite con un disco di carta da forno e riempite di legumi. Infornate nella parte bassa del forno a 180 °C per 10'.

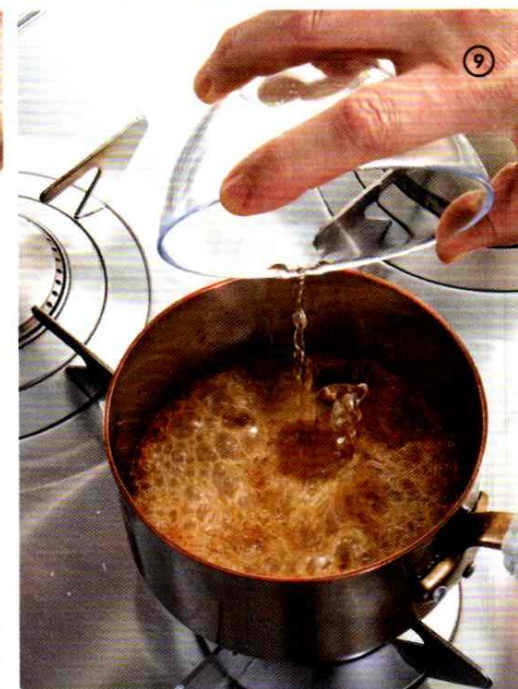
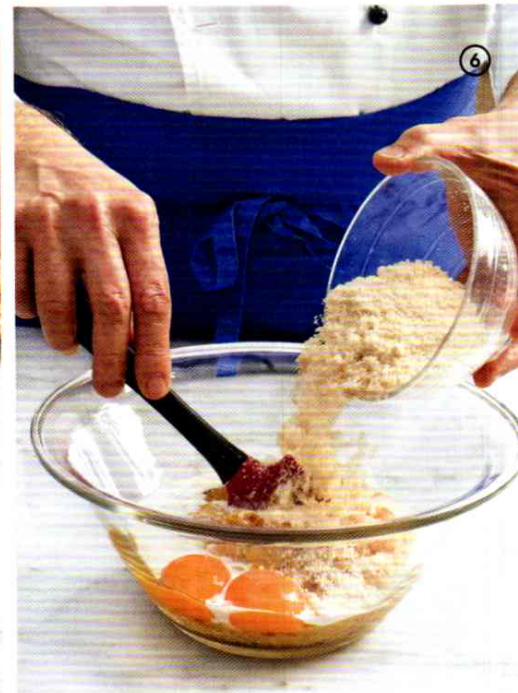
**6. Frullate** le pesche, aggiungete 40 g di zucchero semolato, i tuorli, la panna e la farina di mandorle, mescolando con la spatola.

**7. Sfornate** il guscio di frolla, eliminate legumi e carta e versatevi l'impasto di pesche. Rimettete in forno a 180 °C per 35'; se la pasta comincia a scurirsi troppo, coprite con un foglio di alluminio. Infine sfornate e lasciate intiepidire.

**8-9. Guarnizioni.** Tagliate le fragole in dadolata, cospargetele con mezzo cucchiaio di zucchero a velo e una grattugiata di scorza di limone; mescolate e fate riposare, coperto, in frigorifero. Portate sul fuoco 80 g di zucchero semolato con una nocciolina di burro, 40 g di acqua e fatelo caramellare. Quando sarà ambrato, toglietelo dal fuoco e unite altri 40 g di acqua. Mescolate e riportate sul fuoco per pochi secondi per far sciogliere bene tutto, poi spegnete e lasciate intiepidire: dovrete ottenere una salsa cremosa. Quando il flan si sarà raffreddato, completatelo con le fragole, la salsa al caramello e decoratelo con foglioline di menta.

**Vino** dolce con aromi di frutta matura e fiori. Colli Orientali del Friuli Picolit, Valdichiana Vin Santo amabile

**Acqua** piatta, mineralizzata, di gusto pieno e morbido

Piatto Royal Doulton, piattini Potomak, posate fiorirà un giardino®, tessuto da Westend; grattugia Microplane

## *Oggi mi dedico a mio marito*

*20 maggio*

*Mio marito adora la cucina di mare ma devo confessare che, da quando c'è il piccolo Pietro, scelgo ricette più veloci. E poi, diciamocelo, cucinare il pesce è un po' noioso... A meno di non approfittare di tutti gli aiuti possibili! Con il mio Cooking Chef Kenwood, preparare la zuppa di vongole è davvero un gioco da ragazze! Ci pensa lui a far aprire i molluschi, rosolare gli ingredienti, stufare le verdure, rimescolare e amalgamare. Quindi, è deciso, stasera mi cimento! E mentre Cooking Chef lavora... andrò a farmi bella per accogliere il mio amore! Ora che ci penso, potrei aggiungere anche dei grissini fatti in casa, da "pucciare" nella zuppa: corro a fare l'impasto!*

www.lacucinaitaliana.it/missione-possibile

MISSIONE POSSIBILE

# Cuoca per passione, casalinga per necessità

EMMA È UNA GIOVANE DONNA FELICE: TRA FAMIGLIA, LAVORO, AMICHE E... CUCINA, L'ANGOLO MAGICO DOVE, ANCHE SE IL TEMPO È POCO, PREPARA SEMPRE COSE BUONE. LE BASTANO UNA RICETTA E... IL SUO COOKING CHEF KENWOOD!

Cooking Chef Kenwood è l'evoluzione dell'inimitabile Kenwood Chef, la planetaria che impasta con risultati professionali e che, con i suoi accessori, mescola, monta, grattugia, sminuzza, centrifuga... Oggi Cooking Chef fa questo e molto altro ancora! Infatti, cucina a induzione e ti permette di realizzare con il minimo sforzo piatti sopraffini come risotti, verdure, ragù e spezzatini. Senza dimenticare le creme e i dessert al cucchiaio più vellutati. E poi, gli impasti: sodi e fragranti, oppure soffici e lievitati per crostate, torte, pane, focacce e... grissini! Come quelli che Emma ha deciso di servire in accompagnamento alla zuppa di vongole, resa speciale da dadini di pancetta affumicata. Per questa ricetta elegante e gustosa, non le serviranno mille pentole per aprire le vongole, rosolare gli ingredienti, cuocere le verdure nel brodo... Emma farà tutto direttamente nel recipiente del suo Cooking Chef. E in men che non si dica, sarà pronto a tavola!

www.kenwoodclub.it

ATTREZZATURE UTILIZZATE

Preparare e cuocere le vongole e gli altri ingredienti per la zuppa è facilissimo, con gli accessori giusti!

**1 Gancio a mezzaluna per la cottura**
Con le sue lamelle smuove e rimescola gli ingredienti in cottura staccandoli dalle pareti: così i soffritti rosolano senza bruciare!

**2 Gancio con spatola a spirale**
Mescola delicatamente, staccando i composti morbidi dalle pareti grazie alle sue alette gommate: ideale per rosolare il soffritto senza farlo bruciare!

**3 Tritatutto (optional)**
È perfetto per sminuzzare piccole quantità di erbe, come il prezzemolo, ma anche spezie, aglio, cipolla, frutta secca... persino il caffè!

seguici su f

n. verde 800 20 23 23

## LA RICETTA DEL MESE
# Zuppa di vongole

*Dosi per 4-6: 11,5 kg di vongole - 150 g di pancetta affumicata a dadini - olio extravergine d'oliva - 80 g di cipolla - 2 coste di sedano - 500 g di patate - 1 porro - 2 rametti di timo - 1 foglia di alloro - 1 l di brodo di pesce - 450 g di polpa di pomodoro - 2 cucchiai di prezzemolo tritato - sale*

●●● Lava le vongole scartando quelle aperte. Versa 600 ml di acqua nel recipiente. Regola la temperatura a 120° e la velocita`di mescolamento a 3. Inserisci il Paraschizzi. Quando bolle, unisci le vongole e falle aprire per 5 minuti. Toglile dal recipiente (scarta quelle chiuse), tienine da parte qualcuna intera e sguscia le altre. Lava il recipiente.

●●● Versa la pancetta e monta il Gancio a mezzaluna per la cottura. Imposta la temperatura a 140° e la velocita`di mescolamento a 2. Rosola per 5 minuti, quindi tieni da parte.

●●● Versa un filo d'olio nel recipiente, regola la temperatura a 140° e la velocita`di mescolamento a 2. Soffriggi per 5 minuti cipolla e sedano a dadini.

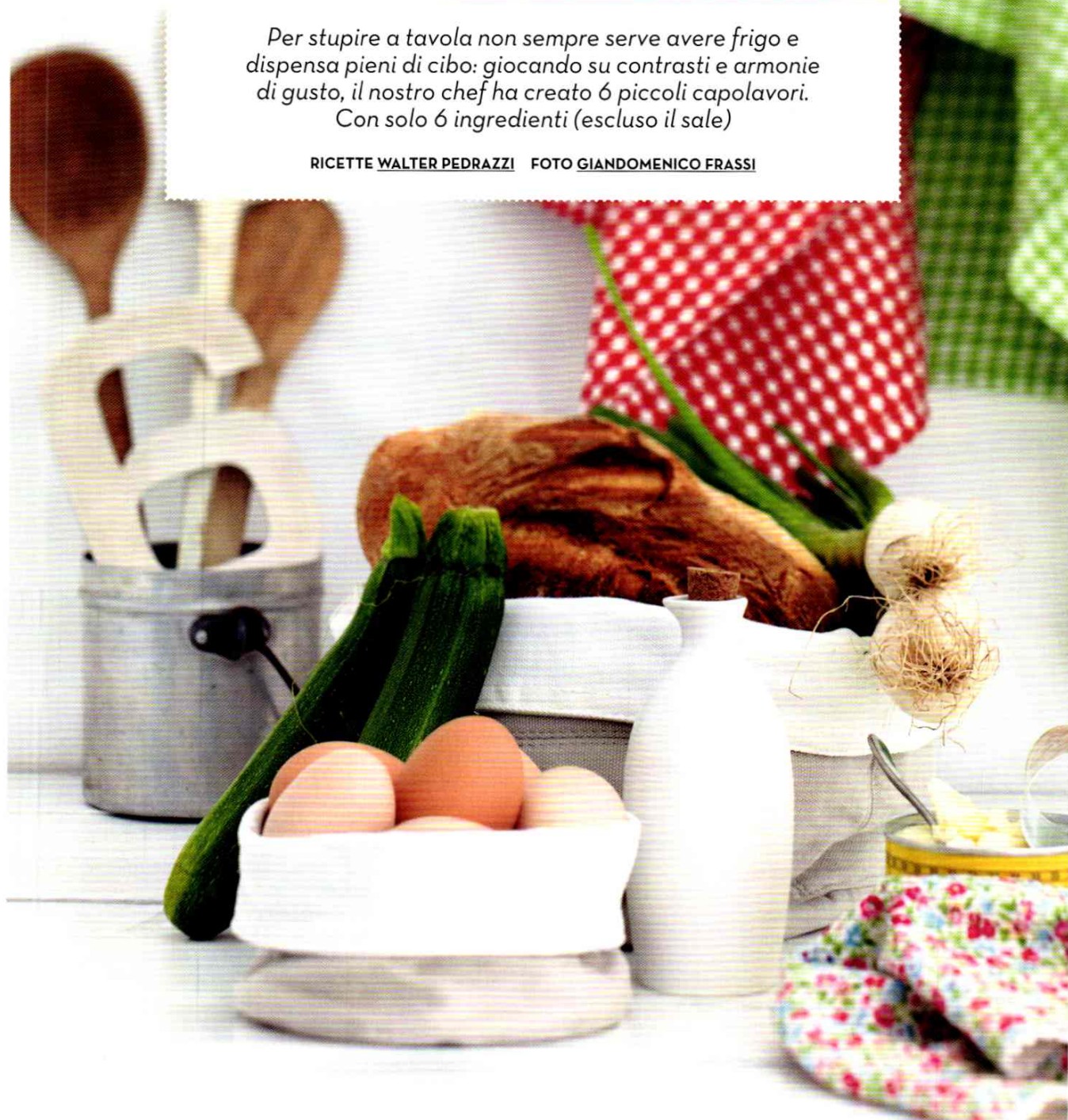
●●● Monta il Gancio con spatola a spirale. Unisci le patate a tocchi, il porro a rondelle, pomodoro, erbe e brodo. Imposta la temperatura a 120° e la velocita`di mescolamento a 2. Porta a bollore e fai sobbollire a 90° finché le patate sono cotte (circa 15 minuti). Rimetti nel recipiente le vongole sgusciate e scalda. Servi con la pancetta e le vongole nel guscio.

I NOSTRI SUGGERIMENTI

La pancetta dà alla zuppa una nota croccante. Vuoi accentuarla?
Fai i grissini! Impasta col Gancio a spirale 350 g farina con 7 g di lievito istantaneo secco e 200 ml di acqua tiepida. Unisci 1/2 cucchiaino di sale e 3 cucchiai d'olio. Ungi e fai lievitare la pasta prima di "stirare" e cuocere i grissini: bastano 15 minuti a 200°! La zuppa è un piatto unico, ma puoi completare il menu con una padellata dell'orto. Con il Tagliaverdure a dischi (optional) sarà un attimo affettare gli ortaggi, pronti da saltare!

# Sei ricette, sei ingredienti

*Per stupire a tavola non sempre serve avere frigo e dispensa pieni di cibo: giocando su contrasti e armonie di gusto, il nostro chef ha creato 6 piccoli capolavori. Con solo 6 ingredienti (escluso il sale)*

RICETTE WALTER PEDRAZZI FOTO GIANDOMENICO FRASSI

## Filetti di cernia arrostiti con pane croccante ai capperi

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **50 minuti**

**720 g 4 filetti di cernia**
**350 g patate**
**120 g pane toscano**
**capperi dissalati**
**prezzemolo**
**olio extravergine di oliva - sale**

**Pelate** le patate e tagliatele a fettine sottili, raccoglietele in una ciotola e conditele con 2 cucchiai di olio mescolandole in modo da ungerle uniformemente.
**Distribuitele** poi su una teglia foderata con carta da forno formando 4 fiori dai petali leggermente sovrapposti. Infornateli a 180 °C per 15' circa.
**Dividete** in 4 scaloppe ciascun filetto di cernia, tagliandolo obliquamente. Ungete le scaloppe con un filo di olio e arrostitele in una padella antiaderente ben calda salandole leggermente. Dovranno cuocere per 1' e mezzo per parte.
**Riducete** a pezzetti il pane toscano e frullatelo grossolanamente. Poi unitelo in un tegame con 70 g di olio, un ciuffo di prezzemolo e un cucchiaio di capperi tritati. Tostatelo per mezzo minuto.
**Disponete** in ogni piatto un fiore di patata aiutandovi con una spatola. Spolverizzatelo con il pane tostato e sovrapponetevi 4 scaloppe di cernia, insaporendo ciascuna con l'impanatura.

**Lo chef dice che** il pane, insaporito con i capperi e croccante per la tostatura, esalta le pregiate carni della cernia creando un contrasto molto appetitoso di sapori e di consistenze.

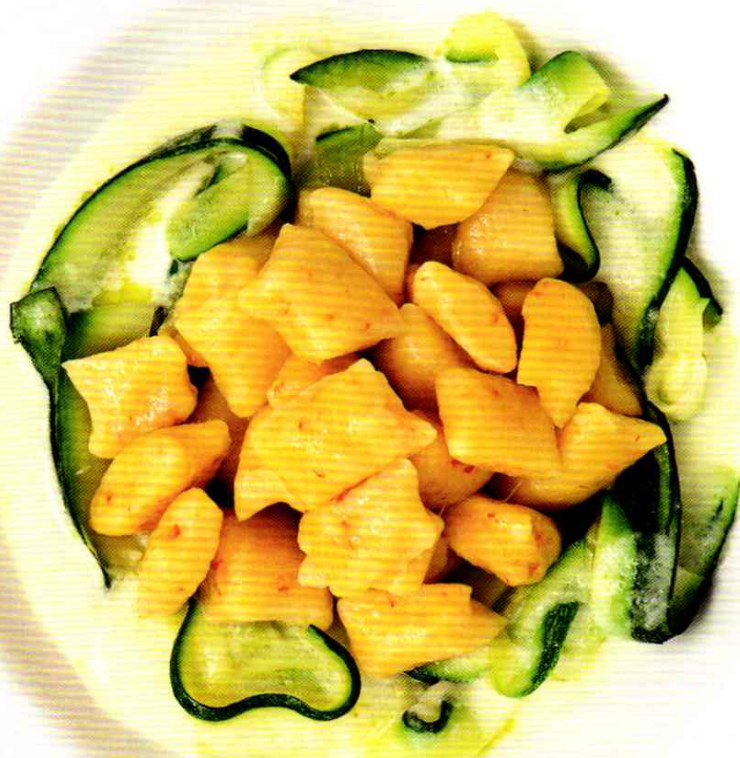
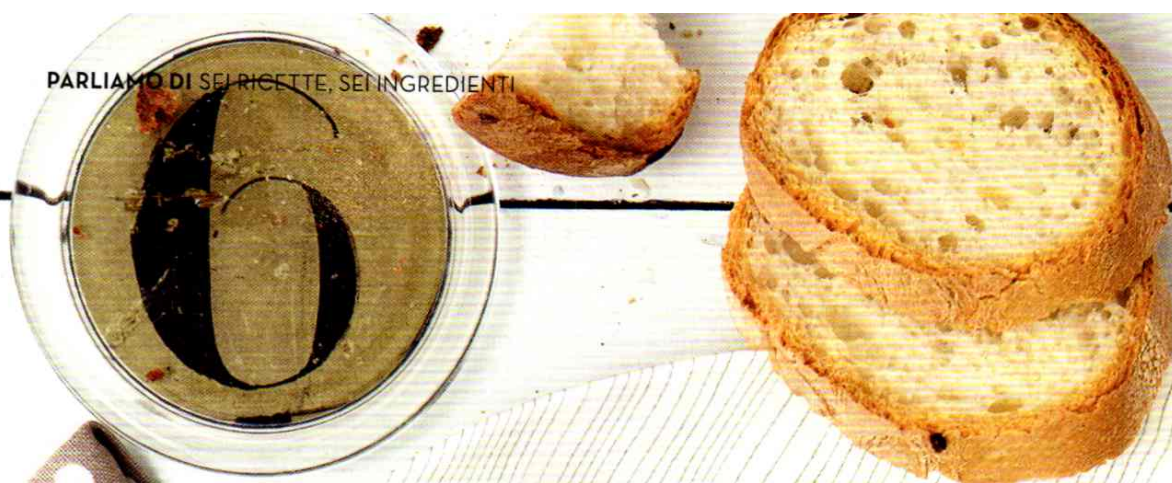
## Gnocchetti al peperone in salsa di stracchino e zucchine

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **1 ora e 20 minuti** **Vegetariana**

**850 g patate**
**480 g 3 zucchine**
**300 g farina più un po' per la lavorazione**
**250 g stracchino**
**250 g 1 peperone rosso**
**olio extravergine di oliva - sale**

**Mettete** ad arrostire il peperone su una gratella per 25-30'; lasciatelo intiepidire chiuso in un sacchetto, poi pelatelo e mondatelo. Tritatelo e frullatelo brevemente per ridurlo in un battuto fine, facendo attenzione che non rilasci acqua.

**Lessate** le patate, pelatele e schiacciatele subito ben calde sulla farina; salate, unite i peperoni tritati e impastate gli ingredienti. Modellate il composto in filoncini sottili e ricavatene poi gnocchetti piccoli e lisci.
**Affettate** in nastri le zucchine (l'ideale sarebbe farlo con la mandolina); scottateli in padella in un velo di olio caldo, dopo pochi istanti salateli e toglieteli dal fuoco. Nella stessa padella delle zucchine unite lo stracchino a tocchetti e fatelo fondere dolcemente.
**Lessate** gli gnocchi, scolateli appena vengono a galle e rosolateli velocemente a fuoco vivo in padella in un velo di olio caldo.
**Conditeli** con la salsa di stracchino e le zucchine e serviteli immediatamente.

**Lo chef dice che** lo stracchino ammorbidisce piacevolmente l'aroma del peperone arrostito mentre le zucchine, appena scottate, aggiungono un tocco giustamente al dente alla tenerezza degli gnocchi.

## Insalata di gamberi marinati al pomodoro e lime

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **45 minuti più 5 ore di riposo**

- **600 g 4 pomodori**
- **370 g 10 gamberi freschissimi**
- **250 g fagiolini**
- **8 fettine di pane tipo pugliese**
- **lime**
- **olio extravergine di oliva - sale**

**Incidete** la pelle dei pomodori, scottateli in acqua bollente, pelateli, eliminate i semi e passateli con il passaverdure con il disco a fori piccoli; salate la passata e trasferitela su un telo teso su un traliccio; lasciatela sgocciolare per 3 ore, mescolandola di tanto in tanto.
**Spuntate** e lessate i fagiolini per 7-8', scolateli, lasciateli intiepidire, poi apriteli a metà per il lungo.
**Mescolate** la colatura del pomodoro con il succo di mezzo lime, la scorza grattugiata del mezzo lime e sale, se serve (marinata).
**Sgusciate** le code dei gamberi, tagliatele a metà per il lungo, unitele alla marinata e lasciatele riposare in frigo per 2 ore.
**Tostate** in una padella calda senza grassi le fettine di pane, poi, al momento di servire, spalmatele con un po' di polpa di pomodoro, completatele con i fagiolini, i gamberi sgocciolati dalla marinata, condite con un filo di olio e decorate con fettine di lime.

**Lo chef dice che** il profumo del lime dà un tocco esotico e fresco ai crostacei ben armonizzandosi con il sapore concentrato della colatura dei pomodori.

## Arrosto ripieno di cipollotti e acciuga

Impegno: **MEDIO** Persone: **10**
Tempo: **1 ora e 45 minuti** **Senza glutine**

**1,3 kg** **reale di vitello**
**600 g** **3 peperoni misti**
**150 g** **3 cipollotti privati parzialmente della parte verde**
**filetti di acciuga sott'olio**
**olio extravergine di oliva - sale**

**Tagliate** a fettine i cipollotti e cuoceteli in padella in 3-4 cucchiai di olio per un paio di minuti.
**Aprite** il reale ottenendo una fetta: penetrate con la lama del coltello a due terzi dello spessore, fermandovi a qualche centimetro dal bordo; sollevate questo primo lembo, poi, con un altro taglio in direzione opposta, ricavate un altro lembo dello stesso spessore; alla fine dovrete ottenere una grossa striscia di carne dallo spessore più uniforme possibile.
**Battete** leggermente la carne per livellarla e distribuitevi sopra i cipollotti e 5-7 filetti di acciuga, poi arrotolatela e legatela con spago da cucina; accomodate il reale in una casseruola adatta al forno che lo contenga in misura; aggiungete i peperoni tagliati a bastoncini, 100 g di olio, sale; coperchiate e infornate a 190 °C per 1 ora e 15' circa, girando l'arrosto di tanto in tanto: alla fine la carne dovrà misurare al cuore 62 °C.
**Lasciate** riposare l'arrosto coperto con un foglio di alluminio per 15' circa, poi affettatelo e servitelo con il contorno di peperoni.

**Lo chef dice che** con l'acciuga si dà un accento più deciso alla carne di vitello, creando anche un giusto contrasto con il gusto dolce e marcato dei peperoni.

## "Gelata" di frutta mista con panna montata e biscotti

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **25 minuti più 2 ore di raffreddamento**
**Vegetariana**

**250 g 1 mela Granny Smith**
**250 g fragole**
**1 pesca**
**panna fresca**
**biscotti fini e friabili**
**zucchero**

**Tagliate** la frutta, senza sbucciare la mela, a dadini di 1 cm (volendo, per non farli scurire, immergeteli via via in acqua acidulata con succo di limone); disponete su un vassoio i dadini in un unico strato e senza mescolarli; metteteli nel congelatore per un paio di ore, tirandoli fuori quando saranno ghiacciati.
**Frullate** ogni tipo di frutta con 4 cucchiai di zucchero e circa un mestolino di acqua ottenendo un sorbetto.
**Montate** la panna. Distribuite i 3 sorbetti in 4 bicchieri, raffreddati nel congelatore, alternandoli con qualche cucchiaiata di panna e biscotti spezzettati, che, volendo, potrete anche servire a parte, come accompagnamento.

**Lo chef dice che** questa preparazione è una pratica alternativa al gelato, da fare senza gelatiera, giocando liberamente con i colori e i gusti dei frutti più diversi: ogni composizione sarà un successo, allegra da vedere e piacevolissima nel contrasto tra la freschezza dei sorbetti, la vellutata delicatezza della panna e la friabilità dei biscotti.

**Testi Maria Vittoria Dalla Cia**
**Styling Beatrice Prada**
Caratteri tipografici di legno Alessandra Spigai Type Objects, piatti dei filetti di cernia, piatto dell'insalata di gamberi L'arte nel pozzo, bicchieri Zafferano, canovaccio a quadretti, piattino verde, posatine e tovagliolo a fiorellini da Westend, piatti degli gnocchetti e dell'arrosto e piattino bianco della "gelata" Bitossi Home, forchetta Muji, sottobicchiere da Raw, alzata MV% Ceramics Design

## Muffin al latte di mandorla e albicocca

Impegno: **FACILE** Persone: **10**
Tempo: **50 minuti** **Vegetariana**

- **200 g farina più un po' per gli stampi**
- **200 g latte di mandorla**
- **80 g burro più un po' per gli stampi**
- **60 g zucchero a velo**
- **10 albicocche mature**
- **2 uova**
- **sale**

**Mescolate** tutti gli ingredienti, escluse le albicocche, con un pizzico di sale ottenendo un composto liscio e omogeneo.
**Imburrate** e infarinate 10 stampini da muffin (ø 7 cm) oppure uno stampo multiplo con i vani dello stesso diametro; riempite gli stampini fino a tre quarti dell'altezza, quindi mettete in ciascuno un'albicocca a pezzetti; infine spolverizzate con zucchero a velo e infornate a 180 °C per 20' circa.
**Sfornate** i muffin, sformateli e serviteli subito, appena si saranno intiepiditi.

**Lo chef dice che** abbiamo scelto di usare il latte di mandorla per arricchire i muffin con una sfumatura aromatica particolare, in armonioso accordo con le albicocche. I muffin hanno un impasto piacevolmente soffice e fragrante, che però conserva tali caratteristiche per poco tempo: per questo vanno fatti e consumati al momento.

DALLA TOSCANA

# Il cacciucco, verace zuppa di mare

*Si prepara con pesci e molluschi, pomodori, aglio, aromi: un miscuglio antico, nato dall'esigenza di non sprecare nulla e diventato il simbolo di una città-porto. Dove si può gustare, accompagnato con vino rosso giovane*

**TESTO LAURA FORTI PREPARAZIONE JOËLLE NÉDERLANTS**

Il suo nome sembra derivare dal turco *küçük*, che significa "piccolo", come i pezzi in cui si tagliano i pesci di questa saporita zuppa. La sua origine si perde tra storia e leggenda... Secondo Paolo Zalum, storico livornese, fu inventato dal guardiano del Fanale (il faro del porto di Livorno), al quale un editto fiorentino aveva proibito di friggere il pesce perché l'olio doveva servire ad alimentare la lanterna (nel cacciucco ce n'è pochissimo). Altri sostengono che questo piatto sia nato dalle offerte dei pescatori alla famiglia di un loro compagno morto durante una tempesta, altri ancora che fosse cucinato per i vogatori in catene sulle galere. Più verosimilmente, le sue origini sono da cercare a bordo dei pescherecci, dove i pescatori lo preparavano utilizzando i pesci che sapevano poco graditi al mercato. Di certo c'è che il cacciucco è il principe dei piatti poveri, nato per recuperare i pesci invenduti del giorno o quelli di scarto: che fossero dodici o sedici le varietà previste dalla ricetta, l'importante era la lunga cottura, in grado di "estrarre" tutto il sapore, anche da teste e lische. Al gusto complessivo contribuiscono certo anche pomodoro, aglio ed erbe, al punto da renderlo una delizia degna di eroi e imperatori (sembra, infatti, che piacesse a Ulisse, Achille, Pericle, Nerone, Cesare...) e, soprattutto, il simbolo di Livorno: da accompagnare con *gozzate* (sorsate) di vino, rigorosamente rosso, meglio se giovane.

Illustrazione Emily Robertson

Impegno: **PER ESPERTI** Persone: **6**
Tempo: **2 ore**

**1 kg scorfano**
**1 kg pomodori**
**500 g gallinelle di mare**
**400 g seppie**
**300 g triglie**
**300 g pescetti di scoglio**
**230 g coda di rospo**
**200 g palombo**
**200 g moscardini**
**200 g vino bianco secco**
**6 grosse fette di pane**
**6 gamberi rossi**
**1 cipolla**
**1 carota**
**1 gambo di sedano**
**prezzemolo tritato - aglio**
**peperoncino fresco**
**olio extravergine - sale**

**1. Sfilettate** scorfano, gallinelle e, volendo, le triglie; sgusciate i gamberi. Tenete da parte gusci, teste e lische, spezzettati; squamate i filetti e spinateli; pulite seppie e moscardini.
**2. Tagliate** in dadolata sedano, carota e cipolla, e soffriggeteli in una casseruola capiente con 4-5 cucchiai di olio; unite seppie e moscardini tagliati a pezzetti, il vino e 200 g di acqua. Lasciateli stufare per 20', poi togliete seppie e moscardini e metteteli da parte.
**3. Aggiungete** nella pentola i pomodori, il peperoncino, teste e lische, le triglie (se le avete sfilettate, unite solo le lische e tenete i filetti per dopo) e i pescetti di scoglio. Cuocete per circa 30' allungando con acqua, se dovesse servire.
**4. Passate** poi tutto al passaverdure e riportate sul fuoco il passato ottenuto.
**5. Aggiungete** nel passato le seppie e i moscardini, poi gli altri pesci dai meno teneri ai più teneri a distanza di 10': lo scorfano e la coda di rospo, il palombo, le gallinelle e i gamberi (e i filetti delle triglie, se le avete sfilettate), che cuoceranno in 5'. Salate, se serve, e aggiungete il prezzemolo tritato. Abbrustolite le fette di pane, strofinatele con uno spicchio di aglio e accomodatene una in ogni piatto. Versatevi sopra la zuppa e servite subito.

**Foto e styling**
**Beatrice Prada**
Piatti Nicola Fasano, tessuti Rubelli

# Anche in ufficio, i migliori caffè del mondo.

Con le **capsule di caffé Covim** e l'apposita macchina in dotazione puoi ottenere in pochi istanti un espresso buono, profumato e cremoso. **Nella migliore tradizione italiana.**

covim

Gran Bar

Gold Arabica

Suave Decaffeinato

Piacere Espresso

*Piacere Espresso*
in confezione monodose

Per informazioni e contatti: Numero Verde 800-117947

covim

www.covimcaffe.it

www.aliascomunicazione.it

PARLIAMO DI

# Tesori di acqua dolce

*Trote, lavarelli, lucci e persino gamberi: da fiumi e laghi d'Italia arrivano pesci dalle carni delicate e saporite. Li abbiamo trovati freschissimi sul mercato e cucinati in ricette colorate e fantasiose*

**RICETTE SERGIO BARZETTI   FOTO RICCARDO LETTIERI**

## Scaloppe di trota ai pinoli con patate e pomodorini al forno

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **50 minuti**

**800 g 2 trote**
**600 g patate**
**250 g pomodorini pendolini**
**50 g pinoli**
**origano secco e fresco**
**olio extravergine - sale - farina**

**Pelate** le patate e tagliatele a fette; tagliate a metà i pomodorini; condite entrambi con origano secco, olio e sale. Saltate poi le patate in padella per 5-6', poche alla volta. Strizzate 5 o 6 pomodorini sul fondo di una pirofila unta di olio, poi disponetevi sopra le patate in file ordinate, sovrapponendole leggermente, a mazzo di carte; copritele con uno strato di pomodorini e infornate la pirofila a 200 °C per 30' circa.

**Sfilettate** le trote, poi tagliate i filetti in tre. Tritate grossolanamente i pinoli e fate ben aderire questa granella alla polpa dei filetti.

**Amalgamate** 2 cucchiai di olio con un cucchiaio di farina, passate i filetti in questa miscela e cuoceteli in padella, poggiandoli dal lato polpa. Girateli dopo 3', cuocete per 1' ancora, profumate con origano fresco e salate. Fate riposare i filetti per 2' e serviteli con patate e pomodorini.

## Risotto al crescione con salmerino e gamberi di fiume

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora** **Senza glutine**

- **600 g salmerino**
- **320 g riso Vialone nano**
- **250 g crescione**
- **200 g gamberi di fiume**
- **100 g burro**
- **50 g porro**
- **30 g mandorle**
- **brodo vegetale**
- **alloro**
- **sale - pepe**

**Sfilettate** il salmerino, spellate i filetti privandoli accuratamente di tutte le lische e tagliateli a bocconcini.
**Raccogliete** la lisca centrale e gli altri scarti in una casseruola con un litro di brodo e fatelo bollire per 20', schiumandolo di tanto in tanto (fumetto).
**Mondate** il crescione e scottatelo in acqua bollente, poi scolatelo conservando l'acqua di cottura e tagliatelo con il coltello riducendolo in un battuto.
**Soffriggete** il porro tritato in 50 g di burro con 3 foglie di alloro; tostatevi il riso, salando leggermente.
**Bagnate** il riso con un mestolo di acqua di cottura del crescione e 2 mestoli di fumetto, unite il crescione e portatelo a cottura con il resto del fumetto, in 15-16'.
**Cuocete**, intanto, il salmerino in una padella con 20 g di burro, a fiamma viva per 2'; salate e pepate.
**Unite** il pesce al riso quando quest'ultimo sarà a tre quarti di cottura.
**Sgusciate** i gamberi, passateli nelle mandorle tritate e cuoceteli a fuoco dolce in padella, con il burro rimasto, crogiolandoli per 2-3'.
**Servite** il risotto guarnito con i gamberi di fiume.

**Lo chef dice che**, se non trovate i gamberi di fiume, non sempre facilmente reperibili, potete sostituirli con scampi. E se preferite cuocerli in olio, scegliete un extravergine del Garda dal fruttato leggero.

## Tinca su tortino di patate al cerfoglio

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **1 ora** **Senza glutine**

**800 g tinca**
**350 g 2 patate**
**1 gambo di sedano**
**olive verdi**
**limone**
**alloro - basilico - cerfoglio**
**vino bianco secco**
**olio extravergine di oliva**
**sale**

**Portate** a bollore in una pesciera 2,5 litri di acqua con un bicchiere di vino, il sedano e 3 foglie di alloro; unite anche qualche foglia di basilico e la scorza di un limone, avvolti in una garza; fate bollire per 15-20'.
**Eviscerate**, intanto, la tinca e lavatela bene; fatela poi bollire nel court-bouillon per 10-12', spegnete e lasciatevela intiepidire; poi scolatela, spolpatela e sbriciolatela, facendo attenzione a togliere tutte le spine, che sono numerose.
**Pelate** le patate, tagliatele a fettine e lessatele in acqua bollente con 1 foglia di alloro; quando saranno cotte, scolatele e schiacciatele con un trito di cerfoglio, sale e 2-3 cucchiai di olio. Formate in ciascun piatto un tortino, modellandolo dentro un tagliapasta ovale.
**Condite** la tinca sbriciolata con olio e qualche oliva tagliata a fettine. Servitela sopra i tortini di patate, completando con olive e cerfoglio.

## Girelle di luccio al forno con verdure

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **45 minuti**

**1,2 kg 2 lucci**
**450 g zucchine**
**400 g peperone giallo**
**200 g fagiolini**
**50 g mollica**
**cipollotto - maggiorana**
**olio extravergine di oliva - aceto - sale**

**Spuntate** i fagiolini e lessateli in acqua bollente per 10-12'. Poi scolateli e tagliateli a rocchetti.
**Sfilettate** i lucci e spellate i filetti mentre cuociono i fagiolini.
**Rosolate** in un tegame con 2-3 cucchiai di olio un cipollotto privato del verde e tagliato a fettine. Dopo 1' aggiungete il peperone tagliato a quadratini, cuocete per 2', poi unite le zucchine ridotte in cubetti; dopo altri 6-7' aggiungete i fagiolini; salate, profumate con qualche fogliolina di maggiorana, cuocete per 1' ancora, quindi spegnete e lasciate raffreddare le verdure.
**Frullate** la mollica; conditela poi con un cucchiaio di olio e uno di aceto.
**Poggiate** i filetti sul piano di lavoro, con la polpa verso l'alto, distribuitevi sopra la mollica, qualche altra foglia di maggiorana e un po' delle verdure, ormai fredde.
**Arrotolate** i filetti a girella, fermateli con uno stecco da spiedo, irrorateli di olio, salateli e infornateli a 200 °C per 10-12'. Serviteli insieme alle verdure.

## Pizza aromatica con filetti di persico ed erbe di campo

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora più 1 ora e 40 minuti di lievitazione**

**550 g** farina più un po' per la lavorazione
**400 g** erbe miste di campo (tarassaco, borragine, cicoria, silene)
**200 g** filetti di persico spellati
**15 g** lievito di birra
peperoncino fresco
aglio
timo
salsa di pomodoro
zucchero
olio extravergine di oliva
sale

**Sciogliete** il lievito e 4 g di zucchero in 350 g di acqua tiepida; unitela a 200 g di farina, impastate e lasciate lievitare per 30' coperto, al tiepido. Incorporate poi altri 350 g di farina, 10 g di sale, un trito di timo. Impastate e lasciate lievitare per 35-40'. Porzionate l'impasto in 4 palline e fatele lievitare ancora per 20-30'.
**Mondate** le erbe di campo e scottatele in acqua bollente con un filo di olio per 1-2'; scolatele e saltatele per 2' in una padella velata di olio con uno spicchio di aglio con la buccia e un pezzetto di peperoncino.
**Stendete** le palline lavorando su un piano infarinato. Disponete le pizze su una teglia infarinata, irroratele di olio e infornatele a 250 °C per 5' circa, sfornatele, spalmatele con una cucchiaiata di salsa di pomodoro, cospargetele con il persico spezzettato e le erbe; infornatele nuovamente per altri 5' circa.

**Lo chef dice che** la silene o erba del cucco si riconosce dai caratteristici calici rigonfi a palloncino; in cucina si usano le foglioline e i germogli.

## Tortiglione di lavarello su melanzane e concassé alle arachidi

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **45 minuti più 20 minuti di riposo**

**550 g 6 filetti di lavarello**
**450 g 3 pomodori**
**400 g 2 melanzane**
**100 g mozzarella**
**50 g arachidi sgusciate senza pelle**
**olio extravergine e per friggere**
**farina - basilico - sale - pepe**

**Sbucciate** le melanzane a strisce alterne, poi tagliatele per il lungo in modo da ottenere 6 fette spesse circa 1 cm. Salatele, stendetele in un colapasta, ponetevi sopra un peso e lasciatele a fare acqua per almeno 20'.
**Spellate** i pomodori, eliminate i semi e tagliate i filetti in piccola dadolata (concassé); profumateli con qualche foglia di basilico spezzettata. Scaldate 30 g di olio extravergine con le arachidi spezzettate e, quando sarà caldo, versatelo sui pomodori.
**Frullate** la mozzarella, usando il frullatore a immersione, insieme con 30 g di olio extravergine, sale e pepe (crema di mozzarella).
**Asciugate** le fette di melanzana, infarinatele leggermente e friggetele nell'olio per friggere per circa 3'. Scolatele e poggiatele su carta da cucina.
**Disponete** le melanzane su una teglia coperta con carta da forno. Irrorate con un filo di olio i filetti di lavarello, poi poggiateli sulle melanzane, torcendoli a spirale. Fissateli con stuzzicadenti e infornateli a 220 °C in forno ventilato per 4-5'.
**Servite** i filetti con la crema di mozzarella e il concassé, completando a piacere con foglioline di basilico fritte.

**Testi Laura Forti**
**Styling Cristina Dal Ben**
Piatti verde, turchese e giallo e ciotola turchese Rina Menardi; piatto di ceramica con sfumatura dal bianco al verde Shop Saman; piatti bianchi con decoro carpa Koi Driade Kosmo; piatto e piattino ovale smaltati blu Ceramiche Milesi; posate e tegame Zani&Zani; canovaccio con decoro pesci Zara Home

DAL MESSICO

# Quesadillas, cibo da veri Maya

*Si preparano con le tortillas di mais, farcite con un ripieno a base di formaggio: vanno scaldate in padella e si servono caldissime, fragranti, accompagnate da salse dall'aroma di Sud America*

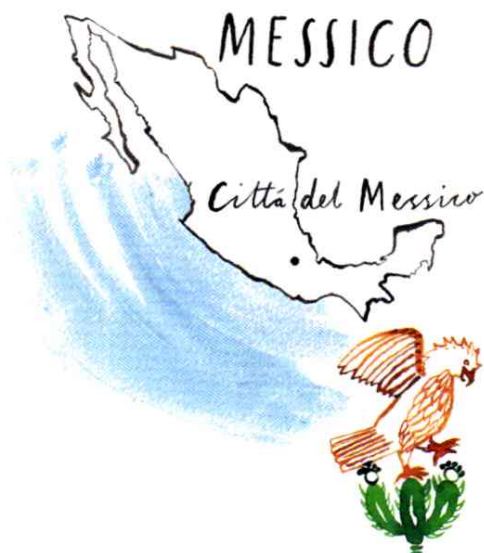
**TESTO LAURA FORTI PREPARAZIONE JOËLLE NÉDERLANTS**

Una tavola senza *tortillas*, in Messico, è inconcepibile, fin dai tempi antichissimi. Pare che la prima *tortilla* sia nata 10 mila anni prima di Cristo, proprio per soddisfare i capricci di un re Maya; già nel 7000 a.C., comunque, gli Indios confezionavano *tortillas* con il mais che cresceva spontaneo nei campi. Queste sottili focaccine, quindi, sono la base della cucina nazionale, proprio in senso letterale: vengono spesso utilizzate, infatti, come piatto, per poggiarvi altri ingredienti, a volte anche come "posata" per prenderli. La loro particolarità è che sono preparate con una farina speciale, cotta: un tempo le donne la preparavano in casa, lessando i chicchi di mais in acqua e calce, per facilitare il distacco della pellicina. Dopo un riposo di una notte, i chicchi venivano pestati tra due pietre per ottenere la farina, che veniva poi formata in presse di ghisa e cotta sulla pietra. Oggi la farina per *tortillas* si ricava con procedimenti industriali e si trova in commercio nei negozi etnici, anche in Italia. Le *quesadillas* sono una delle innumerevoli trasformazioni delle *tortillas*: farcite con il *queso* (formaggio) locale, mescolato con altri ingredienti. Quasi sempre, patate, un pizzico di *jalapeños* (o peperoncino piccante fresco), cipolla (cipollotto o erba cipollina). Si possono arricchire anche con pezzetti di *chorizo* (salsiccia) o funghi trifolati: l'importante è che la base sia al formaggio, che siano croccanti all'esterno e un po' filanti al primo morso. Da servire molto calde, quindi, e sempre accompagnate con salse a base di pomodoro o di avocado (guacamole).

Illustrazione Emily Robertson

Impegno: **MEDIO** Quantità: **10 tortillas**
Tempo: **1 ora e 10 minuti** **Vegetariana**

**250 g patate**
**240 g farina speciale messicana di mais bianco**
**100 g scamorza bianca**
**50 g formaggio Emmentaler**
**cipollotto**
**olio di semi**
**sale**

**1. Impastate** la farina di mais con 260 g di acqua, un pizzico di sale e 2 cucchiaini di olio. Lasciate riposare l'impasto per 15', poi dividetelo in 10 palline. Lessate, intanto, le patate.
**2. Stendete** le palline con il matterello, mettendole tra due fogli di carta da forno, in modo che non si attacchino né al piano di lavoro né al matterello.
**3. Segnate** l'impasto con una forma tonda, poi ritagliatelo con un coltellino, in modo che la tortilla abbia forma regolare.
**4. Schiacciate** le patate con uno schiacciapatate o con la forchetta e raccogliete la polpa in una ciotola. Mescolatela con il verde di un cipollotto tagliato ad anelli e con i formaggi, grattugiati a filetti con la grattugia a fori grossi.
**5. Disponete** il composto di patate sopra le tortillas e richiudetele a metà.
**6. Passatele** velocemente in padella con un filo di olio, cuocendole finché non saranno dorate in superficie. Tagliatele a spicchi e servitele con salsa al pomodoro o guacamole.

**Lo chef dice che** per preparare il guacamole, pelate e schiacciate un avocado; mescolatelo con la polpa di 1 o 2 pomodori ramati, un ciuffetto di coriandolo fresco, un pezzetto di cipollotto e un pezzetto di aglio, tritati, un peperoncino piccante, il succo di un lime. Amalgamate il tutto fino a ottenere una salsa grossolana, come nella foto di apertura. Per la salsa di pomodoro, mescolate nel mixer la polpa di pomodoro con peperoncino verde piccante, cipolla, un ciuffo di coriandolo e sale.

**Foto Riccardo Lettieri**
**Styling Beatrice Prada**
Ciotoline Potomak Studio, tessuti Rubelli; padella Ballarini

# Vitamina D
## per crescere sani e forti

*Soprattutto i bambini ne hanno bisogno, mentre sviluppano denti e ossa. Ma è importante anche per adulti, anziani e donne "in attesa". Un tempo si trovava nell'olio di fegato di merluzzo. Oggi, per fortuna, ci soccorrono il sole e... la gastronomia*

TESTO GIORGIO DONEGANI RICETTE DAVIDE NOVATI

La mamma ce lo diceva sempre: "Stai al sole, che fortifica le ossa!". E insisteva: "Mangia il pesce, che devi crescere". E aveva ragione: in modi diversi, sole e pesce ci regalano la vitamina D, che favorisce l'assorbimento del calcio, necessario per la formazione e la crescita delle ossa e dei denti, e contribuisce a regolare l'equilibrio calcio/fosforo nel sangue. Di questa vitamina esistono forme diverse e biologicamente inattive negli alimenti (soprattutto nei pesci grassi), ma può anche essere prodotta dal nostro organismo in seguito all'esposizione al sole. Per attivarsi, devono subire alcune trasformazioni nel nostro corpo: prima nel fegato (che funge da deposito), poi nei reni. Di qui, un motivo in più per mantenere la perfetta funzionalità di questi due organi.

La mamma aveva ragione anche rispetto alla seconda funzione della vitamina D: questa sostanza sembra influire anche sul peso corporeo. Diversi studi hanno infatti evidenziato che una sua carenza durante la pubertà si associa a bassa statura e sovrappeso negli adolescenti. Inoltre, ricercatori dell'Università del Minnesota hanno recentemente rilevato che la vitamina D sembra possa essere d'aiuto nel controllo e nella perdita di peso nei regimi dimagranti. Un'ipotesi promettente, ma ancora da verificare completamente...

Quanto al fabbisogno, negli adulti una buona esposizione alla luce solare può già essere sufficiente per evitare stati di carenza vitaminica, ma la vita di ogni giorno, sempre più al chiuso di case e uffici, rende comunque consigliabile l'assunzione di vitamina D attraverso il cibo. Questo vale a maggior ragione per i bambini che, nella intensa fase di formazione dello scheletro, necessitano di un quantitativo di vitamina D elevato: per neonati e bimbi di età tra 1 e 3 anni, è consigliabile un apporto giornaliero pari a 10 mcg, mentre per gli adolescenti la dose può aumentare a 15 mcg. Anche durante la gravidanza la richiesta di vitamina D aumenta (intorno ai 10 mcg al giorno) così come è importante assumerla in abbondanza nella terza e quarta età, quando diminuisce la capacità di sintetizzarla. Ma quali sono i sintomi di un'eventuale carenza? I più importanti sono a carico delle ossa: attenzione a dolori e stanchezza muscolare, che possono essere dei campanelli d'allarme.

### GIORNI DIFFICILI
**La sindrome premestruale**

Dolori, sbalzi d'umore, stanchezza, nervosismo... sono tante le donne che soffrono di questa sindrome. Ma buone notizie vengono dal mondo della nutrizione: se già si sapeva dell'importanza di un giusto apporto di vitamina B6, magnesio e calcio, recentemente i ricercatori della Massachusetts University hanno evidenziato che anche la vitamina D ha un ruolo fondamentale: una sua carenza, anche leggera, può risultare determinante nell'insorgenza di questo fastidioso malessere.

### GLI ALIMENTI SUPER

- È ormai caduto in disuso, ma l'olio di fegato di merluzzo è campione indiscusso: ricchissimo di vitamina D (210 mcg/100 g), può trovare spazio nella dieta come integratore.
- Tutti i pesci grassi sono comunque fonti interessanti di vitamina D, al punto che ne possono contenere fino a 25 mcg/100 g. Tra le specie al top si possono indicare salmone, aringa, sgombro e storione.
- Le uova possono ben integrare l'assunzione di vitamina D: nell'uovo intero si trovano 2 mcg/100 g, ma limitandosi al tuorlo la quantità cresce proporzionalmente: 100 g di tuorlo forniscono 5,5 mcg di vitamina.
- Per quanto concerne la carne, il quantitativo di vitamina D presente è piuttosto scarso: in genere si posiziona al di sotto di 0,5 mcg/100 g. Solo il fegato ne contiene una quantità leggermente maggiore.
- Tra i derivati del latte, un po' di vitamina D si riscontra nel burro (fino a 0,75 mcg/100 g) e nei formaggi particolarmente grassi (fino a 0,5 mcg/100 g).
- Passando agli alimenti di origine vegetale, vale la pena di puntare sui cereali in fiocchi. Spesso questi prodotti vengono arricchiti di questa vitamina e arrivano a contenerne quasi 4 mcg/100 g.
- Infine, una discreta fonte di vitamina D sono i funghi secchi: ne danno anch'essi quasi 4 mcg per un etto di prodotto.

## Tortino ai funghi con gelato al grana

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **40 minuti più 2 ore di ammollo** **Vegetariana senza glutine**

- **400 g patate pelate**
- **250 g latte**
- **50 g grana**
- **50 g cipolla**
- **40 g porcini secchi**
- **30 g olio extravergine - prezzemolo sale - zucchero**

**Mettete** a bagno i funghi in abbondante acqua per almeno 2 ore.
**Portate** a bollore il latte con un pizzico di sale e 15 g di zucchero, allontanate dal fuoco, unite il grana e frullate. Fate raffreddare in frigorifero, versate nella gelatiera e avviatela.
**Affettate** le patate con la mandolina, ungete di olio 4 stampini da tartelletta (⌀ 12 cm), distribuitevi le patate unte e salate. Infornate a 200 °C per 15'.
**Tritate** la cipolla e stufatela in 30 g di olio, unite i funghi strizzati, lasciate insaporire 2', bagnate con un mestolino di acqua filtrata dell'ammollo, portate a cottura e salate. Servite il tortino, completandolo con un pizzico di prezzemolo tritato, una pallina di gelato al grana e i funghi.

**Una buona presenza di vitamina D** dovuta al grana, al latte e ai porcini secchi, e pochi grassi. Si completa con un primo di pasta con un ragù di carne.

## Insalata di rucola, storione e stracciatella

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **15 minuti** **Senza glutine**

- **200 g cetriolo**
- **150 g rucola pulita**
- **100 g storione affumicato**
- **80 g stracciatella di bufala**
- **30 g olio extravergine di oliva - sale**

**Dividete** in due il cetriolo per il lungo, svuotatelo dei semi e tagliatelo a fettine sottili, salatelo e lasciatelo spurgare.
**Tagliate** lo storione a striscioline, mescolatelo con la rucola spezzettata e i cetrioli ben asciugati, condite con l'olio, poco sale e completate con pezzetti di stracciatella.

**Lo storione affumicato** è la principale fonte di vitamina D in questa ricetta, aiutato dalla stracciatella di bufala. Dati il basso apporto calorico e l'interessante quota proteica, può essere servita sia come antipasto sia come secondo piatto-contorno in un pranzo leggero, nel quale la quantità di carboidrati venga innalzata da un primo di pasta o riso.

**A porzione**
Vitamina D 1,25 mcg
Kcal 271
Proteine 9 g
Grassi 17 g
Zuccheri 22 g

Tortino ai funghi con gelato al grana

Insalata di rucola, storione e stracciatella

**A porzione**
Vitamina D 4,09 mcg
Kcal 176
Proteine 11 g
Grassi 14 g
Zuccheri 2 g

## Spaghetti con crema inglese salata

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **20 minuti**

**250 g spaghetti**
**250 g latte**
**40 g pancetta tesa dolce**
**2 tuorli**
**maizena**
**sale - pepe nero**

**Mettete** a bollire l'acqua per gli spaghetti e intanto portate a bollore il latte, unite una puntina di maizena sciolta in acqua fredda, mescolate, salate e versate sui tuorli. Mescolate con la frusta per amalgamare e riportate sul fuoco senza far bollire (crema inglese salata).
**Tagliate** a trancetti la pancetta, scottatela per 2' in acqua bollente, scolatela, asciugatela e rosolatela in padella fino a che sarà diventata croccante.
**Lessate** e scolate gli spaghetti, conditeli con la crema, la pancetta e completate con una bella macinata di pepe.

**Pancetta, latte e tuorli** sono le fonti di vitamina D in questa ricetta, che ha anche un basso contenuto di grassi: può aprire un menu leggero, con un secondo di carne alla griglia, verdure crude e macedonia di stagione.

## Trancio di spada grigliato con pomodoro e capperi

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti** **Senza glutine**

**600 g 4 tranci di spada**
**400 g pomodori**
**30 g olio extravergine di oliva**
**20 g capperi sotto sale**
**16 olive nere**
**2 filetti di acciuga sott'olio**
**origano fresco - sale**

**Pelate**, svuotate e tagliate a dadini i pomodori; sciacquate i capperi.
**Spezzettate** le acciughe, conditele con mezzo cucchiaio di olio, un pizzico di foglioline di origano e le olive tagliate a dadini.
**Mescolate** pomodori, capperi, acciughe e olive condendo con 20 g di olio.
**Ungete** leggermente i tranci di pesce spada e cuoceteli sulla griglia 2' per lato, salateli e serviteli con i pomodori.

**Lo spada è tra le fonti migliori** di vitamina D: una porzione ne apporta addirittura il doppio del fabbisogno giornaliero, permettendo di realizzarne una buona scorta. Altamente proteico e con un buon contenuto di acidi grassi omega 3, si completa con un piatto di verdura in apertura e un primo di riso.

## Lonza di maiale con friggitelli e albicocche

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti** **Senza glutine**

- **500 g lonza di maiale**
- **200 g friggitelli (peperoncini verdi dolci)**
- **40 g olio extravergine di oliva**
- **4 g sesamo tostato**
- **8 albicocche**
- **sale - pepe**

**Dividete** la lonza in due pezzi uguali, ungeteli, salateli e infornateli a 220 °C per 15', girandoli a metà cottura.
**Pulite** i friggitelli, tagliateli a metà per il lungo ed eliminate i semi. Aprite in due le albicocche, non troppo mature, ed eliminate i noccioli.
**Scaldate** una padella, appoggiatevi le albicocche dalla parte interna, poi giratele e fatele colorire. Toglietele dalla padella, aggiungete 2 cucchiai di olio e mettete i friggitelli, saltateli per 1' a fuoco vivace poi abbassate la fiamma, coprite e proseguite la cottura per 10'.
**Salate**, pepate, cospargete di sesamo tostato e servite la lonza accompagnata dai friggitelli e dalle albicocche.

**La lonza di maiale** è tra le carni più ricche di vitamina D; l'accompagnamento con i friggitelli e le albicocche origina un secondo ricco di proteine ma anche di sali minerali e fibra vegetale. Si potrebbe bilanciare anche solo con tre fette di pane toscano.

## Muesli con zabaione e ciliegie

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **20 minuti** **Vegetariana**

- **120 g muesli**
- **40 g zucchero**
- **30 g Marsala secco**
- **16 ciliegie**
- **4 tuorli**

**Lavate** e snocciolate le ciliegie.
**Battete** con la frusta i tuorli con lo zucchero e il Marsala, poi trasferiteli su un bagnomaria caldo e, sempre battendo con la frusta, fateli diventare ben spumosi (zabaione).
**Versate** il muesli nelle coppette, unite le ciliegie e servitelo con lo zabaione.

**La vitamina D dei tuorli** si aggiunge a quella vegetale del muesli, arrivando a un contenuto significativo per un dessert che, in più, si caratterizza positivamente per la sua leggerezza e il basso apporto di grassi, a tutto vantaggio della digeribilità. La chiusura perfetta per una cena estiva.

**Foto Sonia Fedrizzi**
**Styling Beatrice Prada**
Piatti e ciotolina Paola Paronetto, ciotola degli spaghetti Giovanni Botter, tovaglioli turchese Mepra, tovagliolo azzurro Tessilarte, tovaglia Society by Limonta

**A porzione**
Vitamina D 0,87 mcg
Kcal 255
Proteine 6 g
Grassi 7 g
Zuccheri 37 g

**Muesli con zabaione e ciliegie**

**Lonza di maiale con friggitelli e albicocche**

**A porzione**
Vitamina D 1,04 mcg
Kcal 300
Proteine 26 g
Grassi 18 g
Zuccheri 8 g

LA RICETTA DELLO CHEF

# ENRICO FACCENDA

*Conoscitore delle cucine del mondo, ma innamorato dei sapori italiani, propone piatti essenziali e minimalisti, come il suo locale a Castiglioncello. La sua specialità è il pesce fresco, servito spesso con verdure appena scottate*

**NONNA ISOLA**

Il ristorante si trova in un'antica casa leopoldina del 1830, che apparteneva al nonno paterno. Un tempo era un ristoro con panificio, bar, trattoria e locanda. Oggi i 30-35 coperti sono distribuiti in due sale con le volte in cotto e i muri in tufo marino. Il ristorante si affaccia, con due ampie vetrate, su un giardino.

Via Aurelia 558, Castiglioncello (LI), www.nonnaisola.com

Ha girato il mondo per costruirsi la sua personale "tavolozza di sapori": oggi li utilizza con sicurezza per i suoi piatti, senza miscelarli troppo, né mascherarli, in modo che chi assaggia la sua cucina possa riconoscerli. I sapori che sceglie sono nostrani: "Proprio il fatto di avere conosciuto i gusti di altri paesi mi ha spinto ancor di più verso l'italianità in cucina; sono convinto che qui da noi ci siano le cose migliori del mondo". Così la cucina di Enrico Faccenda è mediterranea e semplice, senza "arzigogoli e accostamenti scellerati". Cosa pensa del km zero? Se significa scegliere i pesci nostrani invece di quelli che vengono da lontano, è sostenitore. Se significa rinunciare ai pomodori del Sud ("sono i migliori, incontestabilmente"), è contro... Massima qualità, minima trasformazione degli ingredienti, ma c'è un altro elemento che caratterizza la sua cucina: "L'attenzione al dettaglio: i particolari fanno la differenza. Il pesce, per esempio, lo scelgo anche in base a come è stato pescato: non amo le pesche intensive, come lo strascico. Rovinano il mare, e anche il pesce. Un'acciuga pescata con le lampare, invece, è integra, soda. E ha tutto un altro sapore".

## Millefoglie di San Pietro, patate e pomodorini

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **1 ora**

**900 g filetto di pesce San Pietro**
**500 g 2 patate**
**300 g pomodorini ciliegia**
**300 g zucchine novelle**
**origano secco e fresco**
**pangrattato**
**lime**
**olio extravergine di oliva**
**sale - pepe**

**Tagliate** a metà i pomodorini e appoggiateli su una teglia foderata di carta da forno. Irrorateli di olio, profumateli con origano secco e infornateli a 160 °C per circa 20-30'.
**Pelate** le patate e tagliatele a fettine sottili; conditele con olio e origano secco, disponetele su un'altra teglia e infornatela insieme ai pomodori, per lo stesso tempo, girando però le patate a metà cottura e salandole un poco.
**Tagliate**, intanto, i filetti di San Pietro in 12 tranci; conditeli con olio, il succo di un lime, sale e pepe e lasciateli riposare per circa 10'.
**Passateli** quindi nel pangrattato e cuoceteli in padella con 2-3 cucchiai di olio, poggiandoli dal lato pelle per 2-3'. Irrorateli con succo di lime, girateli e cuocete altri 2'. Unite un filo di olio ancora, una macinata di pepe e infornate i filetti, sempre a 160 °C, per 15'.
**Riducete** a bastoncini le zucchine e saltatele in padella con un cucchiaio di olio e qualche foglia di origano fresco, per 1', poi salate e spegnete.
**Componete** i piatti alternando strati di pesce e strati di patate e pomodorini; accompagnate con le zucchine scottate e guarnite a piacere con scorza di lime a julienne e rosmarino fresco.

**Testo Laura Forti**
**Foto Riccardo Lettieri**
**Styling Beatrice Prada**
Piatto Wald

# TRIONFO DI LAMPONI

La cucina per lei non ha segreti: Manuela, infatti, è architetto d'interni, e le cucine le progetta. A casa, poi, utilizza la sua per sperimentare le ricette che ama condividere con famiglia e amici. Questo tiramisù l'ha "rubato" a un'amica, un'estate, dopo un'eccezionale raccolta di lamponi: da allora è diventato un must.

**Vuoi partecipare con le tue ricette? Vai su: www.lacucinaitaliana.it/incucinadanoi oppure telefona al numero 02706421**

## Tiramisù estivo

Impegno: **FACILE** Persone: **8**
Tempo: **40 minuti più 30 minuti di raffreddamento** **Vegetariana**

- **500 g mascarpone**
- **500 g pesche gialle**
- **250 g lamponi**
- **100 g savoiardi**
- **90 g zucchero semolato**
- **5 uova**
- **meringhe**
- **vino Moscato - sale**

**Dividete** i tuorli dagli albumi; montate i tuorli con lo zucchero.
**Amalgamate** poco per volta il mascarpone ai tuorli, mescolandoli con la frusta. Montate a neve soda gli albumi con un pizzico di sale, e incorporateli ai tuorli, delicatamente.
**Tenete** da parte una ventina di lamponi e schiacciate gli altri in una ciotolina, con una forchetta. Sbucciate le pesche e tagliatele a pezzettini.
**Disponete** i savoiardi sul fondo di una pirofila dai bordi piuttosto alti (7-8 cm), spezzettando i biscotti in modo da creare una base uniforme. Bagnateli con il vino Moscato, con un cucchiaio.
**Coprite** i biscotti con un abbondante strato di crema; disponete poi le pesche e qualche meringa sbriciolata. Coprite con un altro strato di crema.
**Completate** il dolce con i lamponi schiacciati, mescolandoli alla crema con una forchetta, in modo da creare un effetto "variegato". Decorate il tiramisù con i lamponi tenuti da parte e con meringhette intere. Fatelo riposare in frigo per almeno 30' prima di servirlo.

**MANUELA RESTAGNO**

Un marito e una figlia pigri ma golosi sono il primo motore che spinge Manuela a cucinare. Ma è un "compito" che assolve volentieri: "La passione per la cucina mi accompagna da sempre: mi piace rubare idee qua e là e variarle a piacere".

foto Riccardo Lettieri, styling Beatrice Prada

# IN REGALO
## con il prossimo numero

**70** ricette di stagione per stare in forma con gusto

**IN VIAGGIO** Colazione e... si parte! Con delizie per la sosta di metà viaggio e snack senza briciole da mangiare in auto

**IN SPIAGGIA** Piatti freschi e leggeri per abbronzarsi presto e bene, idratarsi e rinfrescarsi sotto l'ombrellone

**IN MONTAGNA** Proteggersi dal sole in alta quota, fare uno spuntino in passeggiata e... godersi le bontà del bosco, salate e dolci

**PER CHI FA SPORT** Prima una scorta di energia, dopo i cibi giusti per reintegrare quanto speso tra bici, tennis, jogging...

**IN EDICOLA DAL 28 GIUGNO**

LA CUCINA ITALIANA

Vacanze *con gusto*

ricette a tutto benessere per l'estate

70 ricette per
- il viaggio
- la spiaggia
- la montagna
- chi fa sport

## PREPARARE E CUOCERE

# LE CONCHIGLIE

*Dall'ostrica, regina dei molluschi, alle minuscole lumachine, dai preziosi tartufi a cozze, vongole e telline, i nostri consigli per pulire e aprire, depurare e consumare i frutti di mare. E apprezzarne tutta la iodata freschezza. Da soli, con la pasta o in semplici zuppette*

A CURA DI WALTER PEDRAZZI FOTO RICCARDO LETTIERI

WALTER PEDRAZZI
Chef, docente di cucina, ideatore di ricette, è consulente gastronomico de La Cucina Italiana.

**Famiglie** Lamellibranchi: molluschi racchiusi in una conchiglia a due valve. Gasteropodi: molluschi, come la lumachina, coperti da una conchiglia a valva unica, che si muovono con la parte del corpo in cui si trova lo stomaco.
**Salubrità** Oltre a essere allevati o pescati in acque consentite dalle autorità sanitarie, alcuni trascorrono anche un periodo in impianti di depurazione (stabulazione) prima di essere messi in commercio.
**Dosi** 800 g-1 kg di conghiglie sono sufficienti per un sugo per 4-6 persone o per una zuppetta con pane tostato per 2-3 persone. Le ostriche si calcolano a mezze dozzine: 6 a testa come antipasto, 12 o 18 come secondo piatto. Di capesante, invece, se ne calcolano di solito 5 a testa per un secondo piatto.
**Apertura** Se le conchiglie si aprono durante la spurgatura significa che sono vive. Se non si aprono con il calore, vanno buttate via poiché il mollusco è morto.
**Vapore** A differenza di cotture più forti e di lunga durata, quella a vapore, più delicata, non sanifica: i frutti di mare perciò devono essere freschissimi.

## LE CONCHIGLIE PIÙ DIFFUSE

# Pulizia e apertura a freddo

**Ostriche Spazzolate e lavate le ostriche. Per proteggere le mani dai gusci taglienti, avvolgetele in un canovaccio. Tenete la parte piatta rivolta verso l'alto. Puntate l'apposito coltello nel punto di giuntura delle due valve (cerniera), penetrando nel piccolo incavo. Facendo leva con forza lungo tutto il bordo della conchiglia, separate le valve.**

**Staccate il mollusco dalla valva superiore ed eliminatela.**

**Sciacquate molto rapidamente l'ostrica in acqua per eliminare eventuali piccoli residui di guscio.**

**Passando il coltello intorno al mollusco, sollevatelo dal bordo e staccate il peduncolo dalla valva. L'ostrica è pronta per il consumo, direttamente dalla valva, al naturale o con pepe e limone.**

illustrazione Karin Kellner/2DM

**Capesante** Spazzolate la conchiglia, poi, utilizzando lo stesso coltello delle ostriche o un altro coltellino abbastanza lungo, separate facilmente le due valve, tenendo la cerniera della capasanta appoggiata sul piano di lavoro. Penetrate con la lama e staccate il mollusco dalla valva piatta, quindi eliminatela. Staccate completamente dalla valva concava il mollusco. Sciacquatelo sotto un filo di acqua corrente o in una ciotola eliminando la parte molle marroncina (alveola), quasi sempre piena di sabbia; togliete anche il budellino nero. Ripulite il muscolo cilindrico (noce) e separatelo dalla tenera semiluna giallo arancio (corallo): di consistenze assai diverse, non hanno gli stessi tempi di cottura. La valva convessa serve come piattino; è molto resistente al calore, quindi si può infornare. Una volta usata, si lava e si ricicla per usi successivi.

**Tartufi** Per aprirli da crudi si tengono in un canovaccio, si infila il coltello (l'ideale sarebbe usare sempre quello da ostriche, dotato di un guardamano) nella cerniera, si penetra nella conchiglia e si fa leva per separare le due valve.

**Fasolari** Infilate un coltellino nel punto più stretto della conchiglia, fatelo scorrere lungo il bordo incidendo il muscolo e separate le valve; staccate il mollusco, sciacquatelo con cura e liberatelo dalle lamelle e dallo "stomaco".

**Meglio piccolo**
Caratterizzato da carni tenaci (qualcuno le ammorbidisce con il pestacarne), il fasolaro è più tenero nelle taglie non troppo grandi, sui 4-5 cm.

**Cozze** Immergete in acqua le conchiglie. Afferrate il bisso, ossia quel tenace cordoncino di filamenti con cui le cozze si attaccano alle reti di allevamento; tiratelo con decisione per staccarlo.

## Spurgatura

Con un coltellino raschiate via i residui del bisso, che va completamente eliminato, e altre incrostazioni.

Completate la pulizia dei gusci con una robusta spazzolina. Se volete consumare le cozze crude, apritele facendo leva entrando con la punta di un coltellino nella cerniera delle valve.

**Vongole, telline, tartufi, fasolari, cannolicchi e lumachine** vivono nella sabbia e vanno depurati. Per prima cosa lavateli con cura e spazzolate bene tartufi e lumachine, che possono trattenere residui di sabbia. Metteteli poi in ammollo in acqua salata (una manciata di sale grosso per 3 litri di acqua). Lasciateli spurgare da 4-5 ore a 12 ore in frigorifero, cambiando l'acqua ogni tanto. Scolate sempre le conchiglie sollevandole con due mani, in modo da non smuovere le impurità che si sono depositate sul fondo della ciotola.

## Conchiglie gratinate

Frullate alcune fette di pancarré senza crosta e mescolatele con un trito di aglio schiacciato ed erbe (maggiorana, timo, prezzemolo, finocchietto...), sale, pepe e olio. Passate nel pane le capesante (ma anche cozze o fasolari aperti a freddo) facendolo aderire, poi ponetele nella conchiglia lavata e asciugata, copritele con altro pane, condite con olio e infornate su una teglia a 190 °C per 5-10'.

**Gusto naturale** Le conchiglie aperte a freddo si cuociono a vapore per 5-10' e, con pepe, olio e prezzemolo, sono un ottimo antipasto caldo.

## Sugo in rosso

Soffriggete in padella un pezzetto di aglio tritato, poi unite mezzo cucchiaio di prezzemolo tritato, mezzo pomodoro a dadini, 800 g di cozze o altre conchiglie e un mestolo di acqua di cottura della pasta. Coperchiate e fatele aprire (ci vorranno pochi minuti). Scolate la pasta molto al dente e finite di cuocerla nel sugo, che diventerà più consistente grazie agli amidi rilasciati.

## Apertura a caldo

Raccogliete circa 1 kg di vongole o di altre conchiglie spurgate in casseruola con un mazzetto di prezzemolo o di timo e un mestolo di acqua.

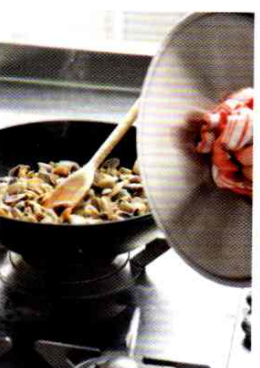
Al levarsi del bollore coperchiate e lasciate sul fuoco le conchiglie finché non si saranno aperte: da 3' a 10' secondo la taglia (7-8' per le vongole). Le conchiglie che rimangono chiuse vanno scartate.

Eliminate i gusci, raccogliete i molluschi in una ciotola con il loro liquido e schiacciatene i "tubetti" tra le dita per spremere fuori gli ultimi residui di sabbia.

Filtrate il liquido in un colino foderato con un doppio strato di carta da cucina. Scaldate in un tegame un velo di olio con uno spicchio di aglio e origano secco; unite poi il liquido filtrato e prezzemolo tritato.

Fate ridurre della metà per 2-3', aggiungete le vongole e, a piacere, ortaggi aromatici e poco pomodoro fresco: saltate la pasta nel sugo o servitelo in zuppetta.

## Sugo in bianco

Scaldate in padella a fuoco vivo 25-30 g di olio extravergine con uno scalogno tritato; unite poi 150-200 g di vino bianco, fate ridurre di due terzi, aggiungete timo e maggiorana tritati e 800 g di telline spurgate. Coperchiate e lasciate aprire in 2-3', infine completate con erbe tritate di fresco. Il sugo è pronto per saltare la pasta (con le telline consigliamo gli spaghettini).

## Zuppetta al pomodoro

Fate sfrigolare in casseruola con 50-60 g di olio extravergine mezzo spicchio di aglio tritato e un mazzetto aromatico; unite, a fiamma vivissima, 1 kg di lumachine (o altre conchiglie), peperoncino e sfumate con 100 g di vino bianco; aggiungete 300 g di pomodoro a pezzetti, coprite di acqua e cuocete per 30'. Anche per condire la pasta. Le lumachine si estraggono con uno spillo.

**Testi Maria Vittoria Dalla Cia**

Sauteuse e tegame bianchi e casseruola con manici rossi Moneta, padella con manico verde Ballarini

# Formaggio fresco
## fatto in casa

*Latte, caglio, sale: pochi ingredienti e semplici gesti, antichi come l'uomo, ed ecco che anche nelle nostre cucine nasce il formaggio. Con un po' di pratica possiamo poi cimentarci persino in brevi stagionature*

DI WALTER PEDRAZZI FOTO RICCARDO LETTIERI

Si può utilizzare latte fresco vaccino, ma anche ovino, caprino o misto; essendo pastorizzato bisogna incrementare la flora batterica, con un "lattoinnesto": scaldate 2 bicchieri di latte a 85 °C, raffreddate a 45 °C, unite 2 cucchiai di yogurt fresco naturale, coprite e lasciate riposare a temperatura ambiente per 10-12 ore.

Versate 5 litri di latte in una casseruola di acciaio e lasciatelo a temperatura ambiente (18-20 °C) per circa 3 ore, quindi unite il lattoinnesto e mescolate con cura. Portate la casseruola sul fuoco e scaldate a 35-39 °C.

Unite il caglio, che si trova in farmacia, consorzi agrari o negozi specializzati in prodotti naturali. Per dosarlo controllate il "titolo" cioè il suo potere coagulante: per esempio 1:10.000 vuol dire che 1 ml (1 cc) di caglio riesce a coagulare 10 litri di latte in 40' a 35 °C. Alla coagulazione contribuisce anche l'acidità del latte.

Coprite il latte e mantenetelo a 35-39 °C per 40-45' (portate il forno a 50 °C, spegnetelo e inserite la casseruola). Il taglio della cagliata varia secondo il tipo di formaggio. Per quelli da maturare, praticate pochi tagli incrociati, aspettate la separazione dal siero e riscaldate a 40-45 °C mescolando per facilitare lo spurgo. Per formaggi freschi, tipo primo sale, rompete la cagliata in piccoli grani, aiutandovi con una frusta, e lasciate riposare sino a che la cagliata si è ben separata dal siero e depositata sul fondo.

Trasferite la cagliata nei cestini forati, avendo cura di pressare moderatamente per facilitare lo spurgo. Per realizzare forme da maturare e passare in salamoia è preferibile usare delle "fascelle" foderate con una garza che vi permetterà di estrarre meglio la cagliata per rigirarla e riporla dentro.

Per il formaggio fresco ponete i cestini in una vaschetta, salate la superficie, coprite con pellicola e lasciate riposare a temperatura ambiente per circa 4 ore, quindi mettete in frigorifero per una notte. Rovesciate il formaggio in una bacinella e salate leggermente, coprite e conservate in frigorifero fino a 8 giorni.

Filtrate il siero rimasto, portatelo a 85-90 °C, unite 2-3 cucchiai di succo di limone o aceto: si formeranno piccoli fiocchetti di formaggio, la ricotta. Filtrate il tutto in una garza, lasciate sgocciolare e rovesciate la ricotta in un piattino.

## MARTINI&ROSSI, LUXARDO, RUFFINO, CARAPELLI.

QUATTRO AZIENDE STORICHE CHE HANNO ESPORTATO IL "MADE IN ITALY" NEL MONDO. ANCHE CON L'AIUTO DELLA PUBBLICITÀ.

# ieri/oggi

Nei primi manifesti e pagine pubblicitarie del secolo scorso, queste aziende lanciavano un messaggio comune: i nostri prodotti sono fatti con ingredienti buoni e con la tradizionale passione italiana. Con le loro aziende **Martini&Rossi**, **Luxardo**, **Ruffino** e **Carapelli** hanno contribuito nel dopoguerra a costruire l'economia e il benessere in Italia. Poi, grazie alla diffusione dei media e all'evoluzione della pubblicità, hanno fatto conoscere i prodotti italiani all'estero. Le immagini promozionali, a volte disegnate da artisti come Dudovich, Testa e Warhol, oltre che presentare la bontà delle creazioni, facevano leva sulla capacità degli italiani di godersi la vita ed esaltavano il forte legame tra cultura e gusto raffinato. Argomenti che hanno conquistato i buongustai di tutto il mondo.

# MARTINI & ROSSI: IL MITO HA 150 ANNI, MA NON LI DIMOSTRA

## IL DRINK-SIMBOLO DEL "MADE IN ITALY" FESTEGGERÀ IL PROSSIMO ANNO UN SECOLO E MEZZO. CON TANTI PROGETTI E NOVITÀ PER IL FUTURO.

1927 Pubblicità

Il classico Martini Cocktail

1961 Museo enologico

1963 Pubblicità

1961 Pubblicità

1967 Pubblicità

2000 Campagna tv

ieri

**Un successo certamente non prevedibile** il 1° luglio del 1863, quando quattro commercianti costituirono a Torino la prima Martini, Sola & C.ia., che nel 1879 diventerà ufficialmente la Martini&Rossi. Nel lungo percorso, l'azienda ha saputo adattarsi ai cambiamenti sociali e alle richieste del mercato, fino a diventare il terzo gruppo mondiale nel settore del beverage, con circa 6000 dipendenti. Con il marchio della storica casa, ambasciatore nel mondo del "made in Italy" raffinato ed esclusivo, ogni anno ben **140 milioni di bottiglie** partono verso **120 paesi** dei cinque continenti.

**Nel 1987** il Gruppo Martini affida alla Bacardi Limited la distribuzione dei suoi prodotti negli Stati Uniti, un sodalizio riuscito che sei anni dopo ha fatto nascere il gruppo Bacardi-Martini. Attualmente la società produce **800 milioni di bottiglie** all'anno, tra vini aromatizzati, ovvero i Martini (il 70% del volume totale), gli spumanti (il 25%) e le storiche China Martini e Bitter per il restante 5%.

**Nei primi manifesti pubblicitari** della Martini degli anni '20, le immagini comunicano **bellezza**, **seduzione** ed **eleganza**. Le grandi affiches erano disegnate da au-

**2012** Campagna tv

1990

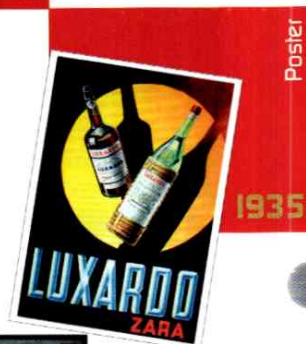
tori importanti, tra i tanti artisti Dudovich, Armando Testa e Andy Warhol. Poi la comunicazione si è spostata in tv con spot super-chic e testimonial d'eccezione, capaci di trasmettere la **"cultura Martini"**, cioè la gioia di vivere. Indimenticabili la giovanissima Charlize Theron e la bellissima Naomi Campbell nel 1995, la sensuale Sharon Stone nel 1997, sostituita nel 2000 da uno degli uomini più desiderati del pianeta, George Clooney. Negli spot del 2002 la protagonista è stata l'elegante Gwyneth Paltrow.

**Il 2007 è l'anno del cambiamento:** la bottiglia e l'etichetta storiche vengono adattate ai tempi, con un nuovo design che anticipa i trend del futuro. E nuovi prodotti. "Viva la Vita!" è lo slogan per il lancio di **Martini Soda** nel maggio 2009; gioca ancora sulla capacità degli italiani di godersi la vita la campagna La "Vie en Rosato" partita a settembre dello stesso anno. Il **Martini Gold** by Dolce&Gabbana, nel 2010, ha unito due marchi simbolo dell'Italian style che rappresentano la passione per il bello, per la creatività e per l'eccellenza. Chi meglio di Monica Bellucci poteva esprimere tutto questo? Il 2011, infine, è l'anno di **Luck Is An Attitude**. Per cercare il volto che rappresenterà il nuovo corso del brand racchiuso nel moto "Chi vuole ce la può fare, basta mettersi in gioco" è stato usato il social network Facebook. Sono stati fatti casting in 16 paesi, ma l'italiano Yurj Buzzi ha vinto su tutti. Il giovane impersona al meglio il nuovo spirito della Martini, proprio perché è un ragazzo positivo che ha saputo mettersi in gioco e cogliere il momento giusto.

**2012** Martini Royale Bianco, il re dei cocktail

## LUXARDO, UN'AZIENDA ITALIANA AL 100%. DURANTE I FESTEGGIAMENTI PER I 150 ANNI DELL'UNITÀ D'ITALIA È STATA PREMIATA TRA LE 150 IMPRESE STORICHE CHE HANNO CONTRIBUITO ALLA COSTRUZIONE DELL'ECONOMIA ITALIANA.

La classica bottiglia

# ieri

**La Luxardo è una delle aziende famigliari più antiche d'Europa**, ed è tra i pochi marchi di liquori presenti in quasi tutti i mercati del mondo. Fondata da Girolamo Luxardo nel **1821 a Zara** sulle coste della Dalmazia, dopo la seconda guerra mondiale la distilleria è stata trasferita a Torreglia (Padova), sui Colli Euganei, dove l'azienda è proprietaria di 20 mila piante di ciliegie marasche, coltivate in particolari marascheti industriali, unica installazione agricola del genere nella Comunità Europea. Oltre al celebre **Maraschino originale**, la Luxardo ha un altro liquore storico, un cherry brandy (liquore di marasca) battezzato nel 1919 da Gabriele D'Annunzio **Sangue Morlacco**, con riferimento all'orgogliosa popolazione dalmata.

**Nelle pubblicità storiche**, fra Ottocento e prima metà del Novecento, prevale l'iconografia oleografica, descrittiva e didascalica, delle confezioni più suggestive: oltre alla bottiglia impagliata del Maraschino, anche il cherry brandy e le ciliegie candite, spesso con la città di Zara come sfondo. La storica azienda col tempo ha allargato la sua produzione tradizionale con nuovi liquori: la **Sambuca dei Cesari**, l'**Amaretto di Saschira**, il **Limoncello**, il **Triplum Orange dry** e numerosi altri liquori a base di frutta e di erbe, tra i quali spicca il **"Liquore Sant'Antonio"**, tipico di Padova.

Campagne stampa Maraschino e Sangue Morlacco

## • oggi

**La novità Luxardo dei nostri giorni** è costituita da una gamma di **confetture premium**, che ha come unici ingredienti zucchero e frutta in quantità superiore alle altre confetture sul mercato. Nelle confetture Luxardo la frutta all'origine realmente utilizzata per 100 g di prodotto finito va infatti da un minimo di 110 g fino a un massimo di 170 g. Per questa gamma di confetture extra, la Luxardo ha rispolverato l'antica ricetta della famosa **Amarascata®,** a base di marasche, prodotta fin dagli inizi del secolo scorso negli stabilimenti di Zara. Per soddisfare tutti i gusti, questa linea di confetture comprende: **Berry™** ai frutti di bosco, **Apry™** all' albicocca, **Pruny™** e **Pruny™ Aspra** alle prugne, **Cherry™** alle ciliegie dolci, e infine le **Marasche al frutto**, candite allo sciroppo. Le confetture extra sono prodotte nello stabilimento di Torreglia con un processo di cottura sotto vuoto a bassa temperatura, una tecnologia all'avanguardia che preserva il sapore della frutta. Inoltre, per mantenere nelle confetture la fibrosità naturale dei singoli frutti e le pectine originali, questi non sono sottoposti a setacciatura radicale. Luxardo è attenta all'ambiente, ai suoi consumatori e alla sicurezza dei dipendenti sul lavoro: lo testimoniano le relative **3 certificazioni ISO (ambientale, sicurezza e qualità), IFS, BRC e Lavoro Sicuro**.

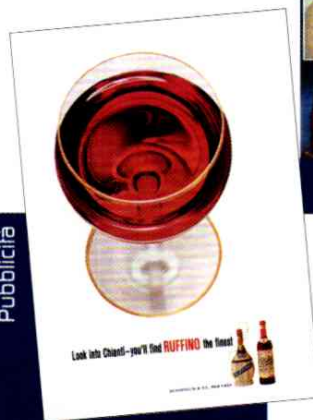
**2012** La gamma delle confetture extra

## RUFFINO E CHIANTI: DUE NOMI INSEPARABILI

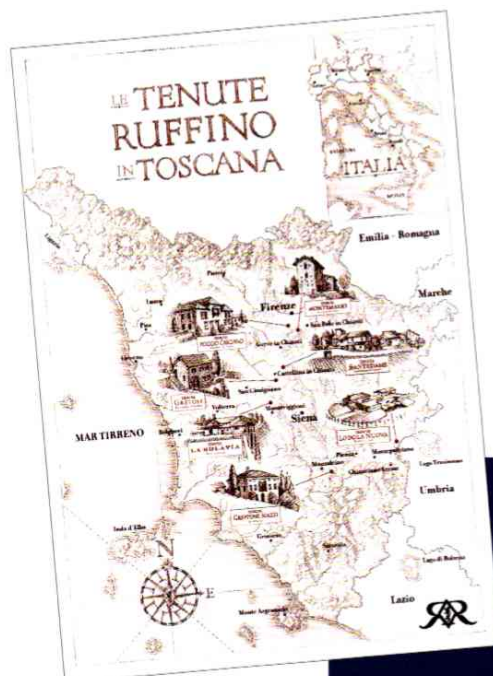
È L'AZIENDA CHE CON IL CHIANTI E IL CHIANTI CLASSICO RISERVA DUCALE HA PORTATO NEL MONDO LA TOSCANA E L'ITALIA.

**L'azienda Ruffino è nata nel 1877** grazie a Ilario e Leopoldo Ruffino, due cugini toscani, che avevano intuito le potenzialità del Chianti. La loro scelta venne presto premiata con una medaglia d'oro nel 1881 a Milano e un'altra a Bordeaux nel 1895. Nei primi poster pubblicitari il Chianti Ruffino appare nel fiasco di vetro panciuto con il gonnellino di paglia, un contenitore usato fin dal trecento e citato addirittura da Boccaccio nel Decamerone.

**Ai contadini toscani dei primi del '900** il vino forniva l'energia per affrontare le fatiche nei campi. Ma la società Ruffino guarda lontano e già nel 1927 produce **Riserva Ducale**, un vino di qualità che migliora con l'invecchiamento, dedicato al Duca d'Aosta che, dalla fine dell'Ottocento lo aveva offerto nelle sue nobili cene.

Il leit motiv delle prime pubblicità dell'azienda toscana è centrato su "Chianti e Italia": su portabottiglie, calendari e portacenere marchiati Ruffino, il grande illustratore Torricelli ha disegnato il desiderio di tranquillità economica e sociale degli italiani del dopoguerra. Mentre in un Carosello degli anni '50, la speranza di un futuro sereno veniva rappresentata con un bicchiere di Chianti bevuto con i propri cari nella campagna toscana.

ieri

# oggi

Riserva Ducale Oro e Modus

Mappa delle tenute

2012

**Negli anni '70 il benessere diffuso** cambia i gusti degli italiani, Ruffino per stare al passo archivia il fiasco a favore della **"bottiglia fiorentina"**, aumenta i vigneti e le tenute per produrre oltre al Chianti e Chianti Classico, il **Brunello di Montalcino**, il **Vino Nobile di Montepulciano**, i bianchi e i rosati **Supertuscan**, più il dolce **Vin Santo**. Dopo una decina di anni, Riserva Ducale è sui tavoli dei locali più prestigiosi del mondo ed è il vino rosso italiano più conosciuto nei ristoranti americani. Nel 2011, con l'uscita dell'annata del 2007, Riserva Ducale ha festeggiato la sua 80° vendemmia, mentre a metà maggio **Riserva Ducale Oro 2007**, il fratello minore, ha superato il traguardo dei 60 anni. Sarà per la bontà o forse per l'immagine raffinata, ma questi vini sono apparsi in tanti film tra le mani di molte star: Anne Hathaway, ne "Il diavolo veste Prada" a una cena con gli amici sorseggia Riserva Ducale, stesso gesto ripetuto da Jack Nicholson in "Blood and Wine" e dagli allegri amici della sitcom "Friends". Nella vita vera, le bottiglie di Riserva Ducale sono stati serviti in varie occasioni alla Corte Reale svedese, a Buckingham Palace per la Regina Elisabetta e all'Eliseo per Charles de Gaulle.

2011 Campagna stampa Chianti Classico

## L'OLIO PIÙ AMATO DAGLI ITALIANI DA OLTRE MEZZO SECOLO

CARAPELLI, TRA GLI OLI EXTRAVERGINE, È IL MARCHIO PIÙ CONOSCIUTO IN ITALIA ED È AL PRIMO POSTO PER LE VENDITE.

ieri

**Il successo della storica azienda toscana** è frutto dell'esperienza centenaria, della continua ricerca e dell'attenzione alla qualità. Tutto è iniziato nel 1893 a Montevarchi in Valdarno, con **Costantino Carapelli** e la sua famiglia, commercianti di grano e olio sfusi. Subito dopo la guerra, la famiglia costruì il primo frantoio a Ponte Ema, vicino Firenze.
Negli anni '50 la caratteristica **bottiglia rotonda**, pratica e antiscivolo, brevettata e tuttora simbolo del marchio Carapelli, cambia le abitudini degli italiani: finalmente si può portare a tavola un olio di qualità già pronto per il consumo. Questa piccola rivoluzione in cucina in poco tempo ha fatto diventare Carapelli l'emblema dell'olio extravergine d'oliva di qualità in Italia e all'estero (il 30% è esportato in oltre 50 paesi).
**Le prime campagne pubblicitarie dell'azienda** esaltavano la bontà e la genuinità dell'olio Carapelli, ottenuto con le migliori olive, dopo analisi accurate e imbottigliamento immediato. "5 chili di olive per un litro d'olio" è lo slogan della prima vera campagna pubblicitaria per il **Carapelli Frantolio**, extravergine in bottiglia distribuito a livello nazionale nel 1967.

1967

Frame da Carosello

La classica bottiglia rotonda

1970

Pubblicità

anni '50

Etichetta

3 grandi classici

anni '80

**Ma le innovazioni di Carapelli continuano:** a metà degli anni '80 arrivano sul mercato le bottiglie con **Le Macine,** extravergine non filtrato, mentre nel 1998 nasce Carapelli **Oro Verde**, extravergine 100% italiano. Il nuovo millennio si apre con accese discussioni sugli Ogm, Slow Food diventa il marchio che valorizza i prodotti tipici e Carapelli per soddisfare le esigenze sempre più raffinate dei consumatori presenta **Il Nobile**, extravergine a bassa acidità (solo 0,3%). Questi tre oli extra vergini che compongono la gamma **Premium** di Carapelli sono certificati e garantiti dall'Ente CSQA e dall'azienda

**2012** La gamma Premium rinnovata

stessa: Carapelli è stata la prima azienda del settore ad impegnarsi nella certificazione di prodotto, a garanzia sia dei consumatori finali sia dei rivenditori. Questo rappresenta un importante traguardo per Carapelli, che conferma ancora una volta il suo impegno a perseguire la via della qualità. A testimoniare il legame della cultura con quello del gusto, la campagna pubblicitaria per questa gamma di oli ha l'immagine di una donna rinascimentale, simbolo della cultura toscana conosciuta nel mondo.

**La campagna del 2010 "Carapelli ti invita a cena"** ha fatto assaggiare gli oli dell'azienda al ristorante. Con l'acquisto di due bottiglie Carapelli si otteneva un voucher per una cena a due in uno dei ristoranti italiani convenzionato. L'attività di promozione dei prodotti va di pari passo con i progetti di ricerca ed educazione alimentare portate avanti dall'Istituto Nutrizionale Carapelli Fondazione Onlus. Nato nel 2001 con l'obiettivo di studiare e valorizzare le proprietà nutrizionali dell'oliva, presenta un progetto educativo rivolto ai bambini e ai docenti delle scuole primarie, "Il Frantoio delle storie", per educare ad un'alimentazione sana, nella quale l'olio d'oliva è un ingrediente fondamentale.

**2008/2010** Campagne stampa

# Quando il calice si tinge di rosa

*Diciamolo pure: non hanno mai avuto una gran fama. Proprio a causa del colore: né bianco, né rosso. Ma per i vini rosati è il momento del riscatto: grazie alla loro versatilità e alla passione di alcuni produttori. A partire dalla Puglia*

**TESTO SAMUEL COGLIATI**

Il rosé: una bevanda per signorine, una specie di rosolio dal colore ambiguo, una via di mezzo tra il bianco e il rosso (forse un blend di entrambi?). Insomma, un vino senza identità. Così è stata, per molti decenni, la percezione di questo prodotto presso la gran massa dei consumatori, e sono ancora una solida maggioranza coloro che pensano che non ci sia rosé... senza spine. Ma la sua cattiva reputazione, giustificata o meno, non basta a spiegare perché il vino rosato sia rimasto nell'ombra tanto a lungo, prima di conoscere il successo.

E il successo è arrivato: i dati dicono che, negli ultimi anni, il mercato del rosé è cresciuto più del rosso e del bianco. In testa, le nazioni anglosassoni e la Francia, che resta il primo paese produttore del pianeta, seguito dall'Italia, che si aggiudica un quinto della produzione mondiale. Anche da noi i consumi di rosé aumentano, grazie tra l'altro alle "bollicine", e naturalmente... alla bella stagione. "La domanda", conferma Sonia Battaioni, responsabile della Vineria Yn, all'ultimo piano della Rinascente di Milano, "è in crescita, trainata soprattutto dai vini mossi. Spesso i clienti scoprono il rosé al calice, poi si convincono ad acquistare una bottiglia...". Alessandro Bulzoni, dell'omonima storica enoteca romana, conferma: "Negli ultimi due anni abbiamo assistito a una certa crescita della domanda, anche se permane un evidente pregiudizio sulla tipologia".

Cattiva fama e preconcetti, dunque, forse perché è il vino più facile da fare e quello più difficile da fare bene. Daniel Ravier, vinificatore in Provenza, terra di rosati per eccellenza, dichiara: "Con una grande uva nera si fa un grande rosso, ma non automaticamente un grande rosato". Ed ecco il cuore del problema: l'identità. Che cos'è, che cosa dev'essere un rosato? Un vino leggero e fragrante, come argomenta il marketing, o un vino di spessore, statura e potenziale (i francesi dicono *de garde*)? E quale dev'essere la sua sfumatura: rosa shocking, come molte versioni contemporanee, un delicato fior di pesco o un cerasuolo profondo? Il rosato è un vino inafferrabile, né bianco

**Sopra**
I vitigni di gaglioppo nei dintorni di Cirò Marina, da cui Librandi produce il Cirò Rosato.
**A sinistra**
Il colore del rosato dipende dalla breve macerazione delle bucce sul mosto.

né rosso, e quindi sfortunato. La risposta, come spesso accade, la fornisce la Storia.

Greci e Romani conoscevano già una forma di rosato, prodotto con la vinificazione "a lacrima", antesignana della pressatura diretta e delle brevissime macerazioni moderne. Tra Medioevo e Rinascimento, i *clairet* di Bordeaux erano rossi scarichi, o rosati intensi, prima di diventare quei più concentrati *new French claret* voluti dagli inglesi. Di grande importanza era invece, già ai tempi dei papi di Avignone, il Tavel, i cui vitigni stanno nell'omonimo comune del dipartimento del Gard, nel Rodano meridionale. Il potente Tavel (rosato in grado di reggere l'invecchiamento) fu uno dei vini preferiti di Luigi XIV e a fine Ottocento rivaleggiava per prezzi e fama con Bordeaux e Borgogna. Ricevette l'Aoc nel 1936, proprio l'anno in cui venne introdotta la denominazione d'origine, e da allora, insieme ai Riceys, è rimasto l'unica *appellation* di Francia che prevede solo vini rosati.

Forse è stata la stessa evoluzione della scienza della vinificazione a penalizzare il rosé: le distinzioni di colore sono una caratteristica dell'enologia moderna. Bianchi e rossi dunque si sono imposti come tipologie vincenti, lasciando poco spazio ad altre interpretazioni cromatiche. Anche se si può dire che le varie declinazioni di rosa siano il *vero* colore del vino. E se difficilmente un buon rosé è troppo pallido, non è detto che un vino più colorato sia migliore. La qualità del rosato è un sottile punto di equilibrio tra tecnica di vinificazione e varietà d'uva. Alcuni vitigni si rivelano più adatti a una macerazione rapida (durante la quale le vinacce, bucce e vinaccioli, sono lasciate a contatto con il mosto, come per i vini rossi, ma solo il tempo necessario a ottenere il colore desiderato), senza per questo privare il liquido di sostanze qualitative. In Italia i vitigni che danno la resa migliore con questo procedimento sono il montepulciano, il gaglioppo, il mourvèdre, il negroamaro. E non è un caso che aziende come Valentini, Cataldi Madonna e Pepe (Abruzzo), Fattoria San Francesco e Librandi (Calabria) o Candido e Leone De Castris (Puglia) abbiano legato da tempo la loro fama a rosati di alto profilo. Il primo a imbottigliare un rosato in Italia, nel 1943, fu appunto De Castris, con il Salice Salentino "Five Roses".

Assenza di tannini, acidità temperata: il piacere del rosé è spesso una questione di giustezza tattile in bocca. Proprio questa magica armonia gustativa lo rende versatile a tavola, anche più dello spumante (probabilmente sopravvalutato da questo punto di vista). Pragmatici, disponibili, succosi, sempre sul filo della discrezione tra morbidezza e freschezza... i vini rosa più delicati si accostano con grazia anche a pesci cotti in modo semplice, ma i rosati di struttura e d'invecchiamento, quelli che amiamo di più, hanno infinite frecce al loro arco: perfetti sia con le zuppe di mare in rosso sia con le carni (anche selvatiche) grigliate, ma anche con preparazioni mediterranee come la pizza o la pasta al pomodoro (peraltro non così semplice da abbinare!), fino al compito davvero improbo di affrontare alcune insalate... Il rosato è un dono di Storia e Natura, cui non vogliamo rinunciare. Altro che bevanda da signorine!

## DA DEGUSTARE

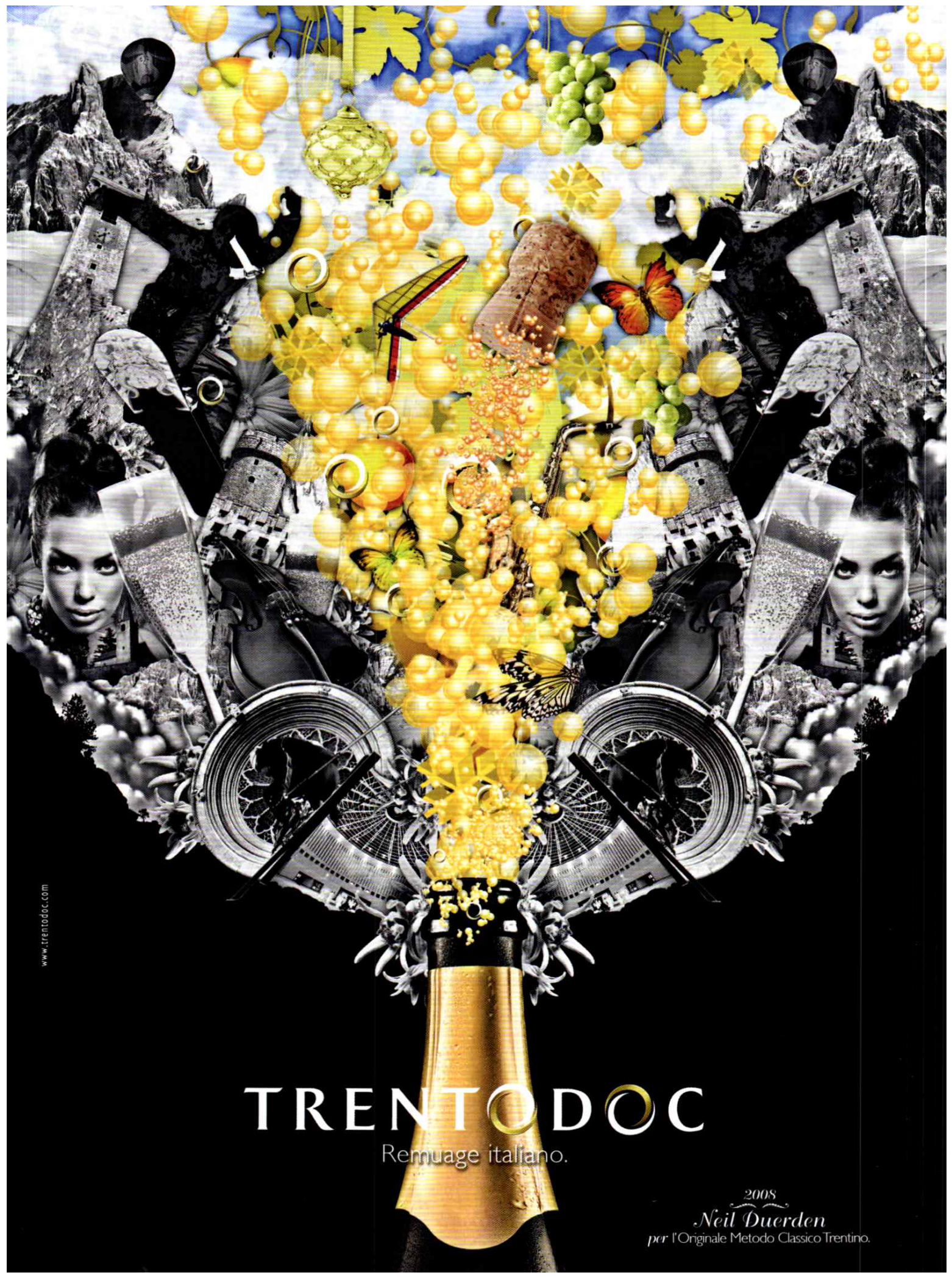
**Salice Salentino Le Pozzelle 2011 Candido**
Sapido, sostanzioso, con un timbro amarognolo gentilmente avvolto dalla morbidezza. Un classico mediterraneo e moderno, da negroamaro e malvasia nera. Sui 7 euro in enoteca. www.candidowines.it

**Südtirol Lagrein Kretzer 2010 Nusserhof**
Vinoso e morbido, questo Lagrein di Heinrich Mayr vinificato in rosa possiede una sicura solidità gustativa. Versione di notevole duttilità gastronomica. Sui 16 euro in enoteca.

**Vin dei Molini 2011 Pojer e Sandri**
Rosato di notevole originalità, accattivante per il profilo aromatico esotico (pesca melba, lampone), frutto di un raro vitigno, il rotberger (incrocio tra schiava e riesling). Sui 12 euro in enoteca. www.pojeresandri.it

**Rosato dei Colli Aprutini 2011 Emidio Pepe**
Sulla linea di confine tra cerasuolo e vino rosso: una travolgente versione di montepulciano abruzzese, energica, quasi autoritaria nell'imporsi al palato, di lunghissima persistenza. Da scaraffare qualche ora prima e poi provare su una pizza ai frutti di mare. Sui 17-18 euro in enoteca. www.emidiopepe.com

**L'autore**
**Samuel Cogliati**, italo-francese, è giornalista, wine consultant ed editore (www.possibiliaeditore.eu)

foto StockFood/Olycom

www.trentodoc.com
TRENTODOC
Remuage italiano.
2008
Neil Duerden
per l'Originale Metodo Classico Trentino.

4 VINI PROFUMATI E LEGGERI

# Giovani rossi "tutto frutto"

Oltre ai vitigni naturalmente "leggeri", anche montepulciano o barbera sanno dare vini freschi di grande fragranza.

Di che colore dev'essere un vino fresco, piacevole, beverino, leggero? Difficile non cadere nell'equazione classica, e tipicamente italiana, che vede i bianchi come soli vini estivi, mentre riserva all'inverno la robustezza e il corpo dei rossi... Ma fuori dei luoghi comuni, anche caratteristiche generalmente non troppo apprezzate, come l'assenza di invecchiamento, la vendemmia precoce, l'utilizzo di uve già strutturalmente delicate e profumate, possono produrre vini capaci di sorprendere. Da annoverare come i nuovi (ma neanche troppo), grandi rossi. In leggerezza. [*yoel abarbanel*]

**Valle d'Aosta Dop Gamay 2010**
13% vol. - € 8

Con natali nella regale Borgogna, il gamay è oggi tra i capisaldi della viticoltura valdostana. Una piccola giovane azienda lo produce nel rispetto del vitigno e dell'aria di montagna: profumi di more e ribes, unite alla rosa canina e al mughetto, di buona concentrazione, in bocca è rotondo, ma su toni molto fruttati: un continuo piacere. Si serve a circa 18 °C in calici da bianco.
**Maison Agricole D&D, Regione Bioula (AO), tel. 0165552687, www.maisonded.vievini.it**

**Barbera del Monferrato Doc "Umberta" 2009**
13,5% vol. - € 8

Non ha certo bisogno di presentazioni, ma la Barbera di questa cooperativa, bandiera della viticoltura responsabile, è atipica: in tempi di vini grassi, austeri, legnosi, esprime l'essenza naturale del vitigno: un concentrato di profumi vinosi e di fiori secchi, e in bocca una sorprendente freschezza, sempre ben bilanciata dalla generosità e dalla ricchezza del terroir bassopiemontese.
**Iuli, Montaldo di Cerrina (AL), tel. 0142946657, www.iuli.it**

**Riviera Ligure di Ponente Doc Rossese 2010**
13% vol. - € 9

In questo Rossese, premiato dalle guide più prestigiose, si sprigionano al meglio la fragranza e il frutto tipici dei "vini di mare": colore rubino, brillante, naso di ribes e lamponi ben amalgamati, e un gusto lievemente fresco che esalta le note fragranti, accrescendone la bevibilità, pur mantenendo una bella persistenza. Sui 16 °C, in calici da bianco.
**Calvini, Sanremo (IM), tel. 0184660242, www.luigicalvini.com**

**Rosso Conero Doc "Aiòn" 2009**
13% vol. - € 6

Da una regione di rossi generosi e "terrosi", ecco il più serio e il più tipico (col sangiovese) vitigno italiano, il montepulciano, ma presentato, per una felice intuizione del produttore, in vesti leggere. Affinato solo in acciaio, è chiaro e limpido, con profumi diretti di prugna e ciliegie, unite alla tipica nota un po' balsamica dell'uva. In bocca esplode di freschezza, sui toni dell'amarena. Si serve sui 16-18 °C in calici da Sangiovese.
**Moroder, Ancona, tel. 071898232, www.moroder-vini.it**

## BRINDISI GIROVAGHI DALLE EOLIE ALL'OLTREPÒ

Emilio Arlenghi è il sommelier girovago del ristorante Combal. Zero di Rivoli (TO). Per ogni viaggio i profumi, e un vino del cuore. Nelle isole Eolie si è inebriato di uve malvasia e corinto appassite sulle barelle, del ronzio delle api, dell'odore di zolfo del vulcano e del salmastro mediterraneo: il Capofaro Igt Malvasia è giallo dorato, aromatico e sapido, e profuma di uva passa e mughetto, superbo col pesce crudo. In Valle d'Aosta invece, a Cogne, l'aria è pungente per il ghiacciaio, e la silvana resina degli abeti si mescola all'olezzo del bestiame nei prati in fiore: il Petite Arvine di Les Crêtes è giallo cristallino, agrumato, morbido e persistente. Ritorno alla terra madre, Mortara. Odore di oche grasse e profumo di polvere di riso: la ruspante Bonarda Cabanon del vicino Oltrepò va a nozze con gli autoctoni pennuti. [*carlo spinelli*]
www.tascadalmerita.it
www.lescretes.it
www.cabanon.it

foto StockFood/Olycom

Abbinati ad uno stile di vita sano e attivo e con l'ausilio del medico.
LA DIETA TISANOREICA®
WWW.GIANLUCAMECHSPA.COM
1911 GIANLUCA MECH SPA
"Adoro la Bevanda al cacao, me la porto anche al lavoro perchè mi da energia e mi fa stare bene".
Ornella Muti
Diva Internazionale
(Roma)
"Con Tisanoreica è stato amore a prima vista. In poco tempo ho perso peso guadagnando in bellezza e salute".
SENZA GLUTINE
TISANOREICA®
Preparati
Bevanda al gusto di Cacao
Antonio Iacullo
Operaio
(Frattamaggiore - Napoli)
LA DIETA GUSTOSA DEGLI ITALIANI
ORIGINAL TISANOREICA
TISANOREICA® Vita
NON SONO A DIETA, SONO IN TISANOREICA!
La Dieta "Tisanoreica Original" e "Tisanoreica Vita" ti mettono a disposizione una serie di prodotti alimentari brevettati, a bassissimo contenuto di carboidrati e di grassi, idonei per essere inseriti in una dieta finalizzata al dimagrimento o al mantenimento del peso ideale senza perdere il gusto per la buona tavola. Con i prodotti Tisanoreica e gli estratti d'erbe della Decottopia potrai finalmente realizzare i tuoi piatti preferiti e concederti qualche snack gustoso ma a bassissimo indice glicemico e con tutti i benefici delle piante officinali che costituiscono il brevetto Tisanoreica.
Gianluca Mech
TISANOREICA ...dalla dieta al Life Style Italiano.

GIUSEPPE VACCARINI
Nominato miglior sommelier del mondo nel 1978, è presidente dell'Associazione della sommellerie professionale italiana.

# A tu per tu con il tappo

Per aprire una bottiglia di vino ci si può ingegnare in mille modi e con gli oggetti più stravaganti (perfino con una scarpa, come si vede in un cliccatissimo video su YouTube...!). In condizioni "normali" però è meglio munirsi di un cavatappi e imparare a usarlo.

Il meccanismo essenziale è in tutti una spirale di metallo. Nel modello a T, il più antico, essa è fissata a un manico ortogonale; una volta infilata nel tappo, questo si estrae tirando. Fu poi introdotto il cavatappi a meccanismo con struttura metallica a campana, quindi quello a due leve (il più facile da usare, il più diffuso in tutte le case) e infine il *cavatappi professionale a una sola leva* (dal 1983 codificato dall'Afnor, organismo di certificazione tra i più accreditati al mondo). Usato dai sommelier, è lo strumento giusto, più comodo, elegante ed efficace.

A esclusione dei vini chiusi con tappo a fungo e gabbietta, come i vini spumanti, per tutti gli altri procedete così: tenendo ferma la bottiglia con l'etichetta rivolta verso l'esterno, con il coltellino *incidete la capsula* metallica appena sotto l'anello sporgente (cércine) nella parte superiore del collo della bottiglia; non premete troppo per non lacerare la capsula; praticate poi un piccolo taglio diagonale dall'incisione sotto il cercine verso l'alto per meglio afferrare la parte superiore della capsula e tirarla via.

*Pulite la bocca della bottiglia* con un tovagliolino per eliminare eventuali muffe.

*Piantate il verme del cavatappi* diritto nel centro del tappo e, esercitando la giusta pressione, giratelo fino a farlo penetrare a fondo; attenzione però a non bucare il tappo, per evitare che indesiderati pezzettini di sughero cadano nel vino.

Posizionate la leva sull'imboccatura, sfruttandone i punti di appoggio, tenetela ferma con una mano e con l'altra *sollevate il manico e il tappo*, lasciandone qualche millimetro nel collo; finite di estrarlo a mano. Se occorre, pulite l'imboccatura della bottiglia con il tovagliolino.

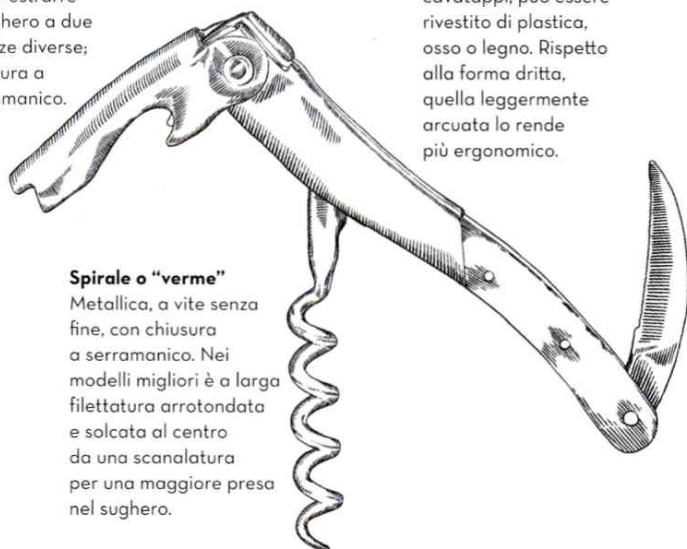
*Annusate il tappo*: se il dorso sa di sughero asciutto e sano e il fondello di vino, lo stato di conservazione della vostra bottiglia è buono. Alla fine svitate il tappo dalla spirale e posatelo su un piattino, nel caso che anche gli ospiti vogliano esaminarlo.

**Leva**
Ha uno o due punti di appoggio, per poter estrarre il sughero a due altezze diverse; chiusura a serramanico.

**Manico**
Di metallo, come tutte le altre parti del cavatappi, può essere rivestito di plastica, osso o legno. Rispetto alla forma dritta, quella leggermente arcuata lo rende più ergonomico.

**Spirale o "verme"**
Metallica, a vite senza fine, con chiusura a serramanico. Nei modelli migliori è a larga filettatura arrotondata e solcata al centro da una scanalatura per una maggiore presa nel sughero.

**Coltellino**
A lama liscia o seghettata, con chiusura a serramanico.

Illustrazioni Karin Kellner/2DM

LE SCELTE DI GIUGNO

## Corposo lombardo

**8+**

**San Colombano Rosso Doc "Banino" tranquillo 2010**
13,5% vol. - € 6

Vignaioli indipendenti sulle colline della croatina e dell'uva rara, i Panigada valorizzano l'unica Doc del Milanese con questo rosso rubino intenso, consistente. Profumo spiccato di pesca, prugna e ciliegia, delicate note speziate, echi di rosa. E in bocca è secco, piuttosto tannico ma morbido, caldo e piacevolmente fresco. Sui 18 °C, in un rustico spuntino con salame di Varzi e grana o con ravioli di carne. **Az. Agr. Antonio Panigada, San Colombano al Lambro (MI), tel. 037189103, www.banino.it**

**9**

**Lugana Riserva "Sergio Zenato" 2009**
13,5% vol. - € 16,30

Solo grappoli eccellenti, vendemmia appena tardiva, vigne a bassa resa per un bianco che è una sublime sintesi dell'azienda: paglierino brillante cattura l'olfatto con intense note di pera, fico fresco, prugna gialla e ananas, di acacia e vaniglia, di delicata tostatura. Ha sapore secco e rotondo e un corpo robusto ma ben equilibrato dalla morbidezza e da una freschezza accarezzata dalla mineralità. Chiude su note fresche e sapide con lieve e piacevole amarognolo finale. Sui 14-16 °C con bigoli e sardelle, luccio brasato, capretto al forno. **Az. Vitivinicola Zenato, Peschiera del Garda (VR), tel. 0457550300, www.zenato.it**

**8**

**Vermentino di Sardegna Doc "Tutti i venti" 2011**
13% vol. - € 12

Liberare tutta la forza del "frutto": con quest'idea Murales, votata ai vitigni autoctoni sardi, ha creato un Vermentino dal bouquet intenso di aromi dell'uva, a cui si uniscono note di ananas, di litchi, di origano e ginestra e un finale appena mentolato. Al gusto è secco, ma molto morbido, fresco e ben equilibrato. Nel lungo finale, ancora aromi fruttati. A 12-14 °C con melanzane in teglia, triglie, aragosta. **Az. Agr. Murales, Olbia (OT), tel. 3929059400, www.vinimurales.it**

IN EDICOLA DAL 9 GIUGNO

Saporiti, buoni per la salute oltre che per il palato, pesci, crostacei e molluschi sono i protagonisti di questo SPECIALE che li vede utilizzati in tante preparazioni: antipasti sfiziosi, crudi fragranti, primi gustosi, secondi da gourmet, zuppette stuzzicanti e piatti esotici che ci parlano di sapori e paesi lontani. E in più la Scuola di Cucina, indispensabile per imparare a trattare e preparare il pesce, e 10 ricette originali presentate da 10 chef stellati ai nostri fedeli lettori.

DA NON PERDERE!

Luigi Caricato
Oleologo e scrittore, divulgatore della cultura dell'extravergine, dirige Olio Officina Food Festival.

AL SUPERMERCATO

# Oli Dop in classifica

Moraiolo, leccino, taggiasca... quante varietà di olivo sapremmo elencare? Ebbene, l'Italia ne conta 538. Un patrimonio immenso, che i marchi Dop e Igp sono riusciti a valorizzare. Dunque gli italiani sono grandi consumatori di extravergine di provenienza certificata? Non è proprio così. Dal 1992, data della nascita delle Dop, a oggi il bilancio commerciale non è tra i più incoraggianti: gli oli Dop pesano solo per l'1% rispetto agli altri extravergini sugli scaffali. E nella grande distribuzione c'è ancora molto da fare: anche perché gli oli con attestazione geografica sono moltissimi, coprono quasi tutto il territorio nazionale (17 regioni, con la Basilicata che entrerà presto a farne parte, mentre restano escluse Valle d'Aosta e Piemonte. Così, dopo i "premium" (su *La Cucina Italiana* di settembre 2011) e i "primo prezzo" (febbraio 2012), concludiamo l'inchiesta sugli extravergini nella grande distribuzione con la nostra selezione di dieci etichette Dop e Igp, ordinate secondo il miglior rapporto qualità/prezzo. Sono i più cari, ma anche quelli che meglio sapranno soddisfare le nostre aspettative di gusto.

Migliore olio della categoria

**Valli Trapanesi Dop "Falconero"**
€ 8 (bott. 750 cc)

Fruttato medio-intenso, sentore di pomodoro e note erbacee; buona fluidità, gusto vegetale e piccante netto e piacevole in bocca.
**Az. Agr. Fontanasalsa di Maria Caterina Burgarella, Fontanasalsa (TP), tel. 0923591120, www.fontanasalsa.it**

**Sardegna Dop "San Giuliano"**
€ 10 (bott. 750 cc)

Da olive bosana e semidana. Fruttato medio dai sentori floreali; amaro e piccante evidenti ma ben dosati, delicato, fine e morbido, ha gusto vegetale con richiami al carciofo.
**Domenico Manca, Alghero (SS), tel. 079980349, www.sangiuliano.it**

**Monti Iblei Dop "Segreti degli Iblei"**
€ 10 (bott. 750 cc)

100% da olive tonda iblea. Fruttato medio, erbaceo, dai sentori di pomodoro; buona fluidità e armonia al palato, sapido, dal gusto vegetale, con amaro e piccante ben dosati.
**Frantoi Cutrera, Chiaramonte Gulfi (RG), tel. 0932926187, www.frantoicutrera.it**

**Sabina Dop "Colle dei Frati"**
€ 11 (bott. 750 cc)

Da olive carboncella, frantoio e leccino. Fruttato medio con note di mela ed erba; morbido, ha gusto fine, armonico, vegetale; carciofo e mandorla in chiusura.
**Az. Agricola Ermanno e Francesco Rosati, Coltodino (RI), tel. 0765387051, www.rosatiagriolio.it**

**Garda Orientale Dop**
€ 11 (bott. 500 cc)

Da olive in prevalenza casaliva. Fruttato leggero, elegante e fine, vegetale, con richiami a carciofo e mandorla; di buona fluidità e morbidezza, chiude con un lieve piccante e un tocco mandorlato.
**Fratelli Turri, Cavaion Veronese (VR), tel. 0457235598, www.turri.com**

**Umbria Dop Colli Assisi-Spoleto**
€ 9,50 (bott. 750 cc)

Da olive moraiolo, leccino e frantoio. Fruttato medio con richiami al carciofo e note erbacee; dolce al primo impatto, amaro e piccante in equilibrio, gusto vegetale sapido, con sentori di cardo.
**Frantoio Bartolini, Arrone (TR), tel. 0744389142, www.frantoiobartolini.com**

**Cilento Dop "Colline del Cilento"**
€ 8 (bott. 750 cc)

Da olive pisciottana, rotondella e altre. Fruttato medio-leggero, vegetale, con sentori di mandorla; gusto vellutato, vegetale; finale con lieve amaro e piccante netto ma equilibrato.
**Frantoio oleario Serra Marina, Laureana Cilento (SA), tel. 0974832573, www.serramarina.com**

Per chi predilige un sapore gentile

**Riviera Ligure - Riviera dei Fiori Dop "Venturino"**
€ 11 (bott. 750 cc)

100% da olive taggiasca. Fruttato leggero mandorlato, dai sentori vegetali, ha buona fluidità al palato e una sensazione iniziale dolce con note amare e piccanti lievi.
**Venturino Bartolomeo, Diano San Pietro (IM), tel. 0183429505, www.frantoio venturino.com**

**Terra di Bari Dop Bitonto "Agridè"**
€ 9 (bott. 750 cc)

Fruttato medio, con note di mandorla e di erbe di campo; dolce e morbido al palato, è caratterizzato da un sapore rotondo e vegetale, di media fluidità, con amaro e piccante armonici.
**Agri Desantis, Bitonto (BA), tel. 0803739042, www.agride.it**

**Toscano Igp**
€ 9 (bott. 500 cc)

Da olive frantoio, leccino e pendolino. Fruttato medio, vegetale, con sentori erbacei e richiami di carciofo. Gusto vegetale, equilibrato nelle note amare e piccanti. Nel finale si avvertono sfumature mandorlate.
**Tenuta Il Cicalino, Massa Marittima (GR), tel. 0566902031, www.oliocicalino.it**

illustrazione Karin Kellner/2DM, foto Riccardo Lettieri

# Bacalà, Asiago e altre delizie

*Lo stoccafisso interpretato alla vicentina. Il formaggio dell'altopiano. La polenta di mais Marano. Il sublime Torcolato. Tra Vicenza, Marostica, Arzignano è un tripudio di prodotti d'eccellenza e ricette della tradizione*

**TESTO GIANNA MELIS FOTO MICHELE BELLA**

Altro che *magnagati*. Le prelibatezze gastronomiche del Vicentino sono per palati raffinati. A Grumolo delle Abbadesse si produce un riso speciale, soprattutto Vialone nano e Carnaroli; a Creazzo il broccolo fiolaro, mentre a poca distanza si coltivano i piselli dolci di Lumignano, ingrediente di piatti tipici come le *tajadele* (tagliatelle) *coi bisi* e i *risi e bisi* insaporiti con l'oca. Sono vere leccornie la sopressa e il prosciutto Berico-Euganeo Dop, le carote bianche di Monticello Conte Otto, la mostarda di mela cotogna senapata di Montecchio Maggiore e l'asparago bianco di Bassano del Grappa e di Marola coltivato a Torri di Quartesolo. Tra le chicche vegetali, anche i fagioli scuri e le patate di Posina e il radicchio rosso di Asigliano. A queste eccellenze agricole, ma anche ai piatti tipici, una trentina di comuni della provincia ha assegnato un bollino speciale: il riconoscimento De.Co. (Denominazione Comunale). Non è un marchio come la Dop, ma segnala al consumatore il prodotto tipico della zona.

### Marostica, scacchi e formaggi

L'anima gastronomica del Vicentino è resa ancor più attraente dall'accoglienza amichevole della gente del luogo. Se non fosse per il gentile accento veneto si potrebbe pensare al calore della gente del Sud d'Italia. Abitanti, negozianti, agricoltori e ristoratori sono molto orgogliosi di far scoprire i loro tesori: "Assaggi questo formaggio Asiago, senta il profumo di questo salame". Difficile resistere se a offrirli sono i fratelli Gastaldello che proseguono l'attività iniziata dai genitori quasi mezzo secolo fa. Il loro negozio si affaccia sulla piazza di Marostica dove ogni anno pari (quest'anno il 7-8-9 settembre) si gioca la famosa partita a scacchi con personaggi viventi. Nel piccolo ma fornitissimo spazio potrete acquistare, oltre ai salumi, il formaggio ubriaco (un Asiago stagionato con il Torcolato Maculan), il Morlacco, il Bastardo e gli erborinati vaccini, caprini e pecorini dei Colli Berici e ben 25 differenti sughi (per esempio con anatra e radicchio rosso oppure ai sette ortaggi) preparati dalla famiglia Gastaldello. Oppure, proprio a ridosso dei Colli Berici, andate a Montegalda: l'indirizzo da segnare è La Capreria, negozio dell'azienda agricola Grandis. Troverete una squisita ricotta, formaggi insaporiti con erbe aromatiche locali e il Blu di capra stagionato in grotta per oltre 70 giorni.

### Vini dal carattere vulcanico

Per accompagnare degnamente tanta bontà, non mancano vini di qualità come il Gambellara, il Breganze e il Durello dei monti Lessini. Renato Cecchin le sue 7000 viti di durella le conosce a una a una: circa trent'anni fa le ha piantate sui terreni dell'antico vulcano Calvarina e ora produce 6000 bottiglie di Durello Doc e altrettante di spumante millesimato, più 3000 bottiglie di Durello passito. Fausto Maculan, dell'omonima azienda di Breganze, racconta che pochi mesi fa è nato il Salgarone, un nuovo vino poco alcolico, con bassa percentuale di tannini amari, ma tanto colore e profumo. A Montebello Vicentino, nella cantina della famiglia Dal Maso, si vinifica uno dei più antichi vini italiani, il Gambellara Classico

**Sopra**
Corso Palladio a Vicenza: molti palazzi della via sono opera del celebre architetto, così come le ville che s'incontrano nel nostro itinerario a raggera intorno alla città; particolare della cantina dell'azienda agricola Maculan, a Breganze.
**A sinistra**
Piazza degli Scacchi a Marostica, con il castello inferiore e il leone di San Marco.

**Sopra**
Un trattore tra le vigne impiantate su terreni vulcanici nell'azienda Cecchin, a Montebello Vicentino.
**A destra, in senso orario**
Un'altra immagine della piazza degli Scacchi, a Marostica, con il castello superiore sulla collina; Lorenzo Cogo del ristorante El Coq; a tavola nel negozio-ristorante Damini ad Arzignano; capriolo in montagna, piatto dello chef Lorenzo Cogo.

Doc. Dalla vite garganega si ottengono anche il Cà Fischele e il Riva del Molino, ma i fiori all'occhiello dell'azienda sono il raffinato rosso autoctono Colpizzarda e il Terra dei Rovi Rosso. Da assaggiare a fine pasto sono, invece, i distillati Capovilla prodotti a Rosà con il Fragolino bianco e nero, l'uva moscato oppure con la frutta, non trattata, dell'azienda e l'acqua di una vicina sorgente.

### Palladio e la polenta

Varietà di prodotti e di paesaggi: nel Vicentino, in una manciata di chilometri, si può uscire da grotte carsiche, entrare in una piscina termale, scalare pareti dolomitiche. E si possono ammirare le molte ville che Palladio costruì in zona, da villa Godi Malinverni a villa Almerico Capra, Pisani Bonetti, Fracanzan Piovene per citarne solo alcune. Paesaggi che invitano a un turismo lento, improntato alla riscoperta delle tradizioni, della cultura, dei sapori. A proposito di sapori, qui non si può che partire dalla polenta. Una polenta speciale, perché preparata con farina gialla ottenuta da mais Marano. Proprio a Marano Vicentino, comune da cui ha preso il nome la varietà, Pietro e Carmela Zambon, proprietari dell'antico Mulino Zambon (che si può visitare), sono una ricca fonte d'informazioni sulla storia di questo mais. Bisogna sapere che nel 1890 l'agronomo Antonio Fioretti per rendere più resistente il granturco locale lo incrociò con il Pignoletto d'oro coltivato a Rettorgole di Caldogno. Ne risultò un mais di qualità superiore con pannocchie piccole e quasi cilindriche, di colore arancione molto scuro. La sua farina è diventata la base di ricette tradizionali come il *bacalà*, gli *zaleti* (biscottini) e la *putana* (antichissimo dolce con pinoli, mele e/o pere). Oggi è usata anche nelle cucine degli chef più creativi. Al ristorante El Coq, sempre a Marano Vicentino, Lorenzo Cogo la trasforma in sfoglie sottilissime salate e in *parpagnacchi*, biscotti a forma di treccina. Al ristorante La Peca di Lonigo, Nicola Portinari, due stelle Michelin, propone invece gli gnocchi di mais Marano con borragine e sugo di coniglio (in menu, anche il riso di Grumolo delle Abbadesse con faraona e mosto d'uva e il broccolo fiolaro di Creazzo).

### Hamburger d'autore

Per fare un viaggio nei sapori vicentini, e non solo, è imperdibile una sosta nel negozio-ristorante dei fratelli Damini ad Arzignano. Ai quattro angoli dell'ampio ambiente ci sono la macelleria (i fratelli sono la quarta generazione di macellai), la salumeria-gastronomia, l'enoteca con oltre 500 etichette e, appunto, i dieci tavoli ai quali siedono i commensali. Lo chef è Giorgio che ha avuto maestri stellati come Nadia Santini del ristorante Dal Pescatore di Canneto sull'Oglio (MN) e Giancarlo Perbellini dell'omonimo locale di Isola Rizza (VR). Nelle sue creazioni, naturalmente, è privilegiata la carne: da provare la battuta al coltello e il Damburger, contrazione di Damini e hamburger, fatto con carne di razza Limousine. Il fratello Gian Pietro cerca i migliori allevatori, controlla la filiera completa della produzione ed effettua personalmente nel laboratorio sotto il negozio la frollatura e il taglio delle carni.

**A destra, in senso orario** Grappoli di uva durella nella tenuta Cecchin; terrina tiepida di capretto con melanzane e latte di capra croccante del ristorante La Peca; capre dell'azienda agricola Grandis di Montegalda che, nel suo negozio La Capreria, vende ricotte e formaggi.

## Lunga vita al *bacalà*

Pietro Querini, gentiluomo e mercante veneziano, nel 1431 salpò alla volta delle Fiandre con una nave carica di vino e spezie. Ma la *Gemma Quirina*, così si chiamava, non giunse mai a destinazione. Dopo una deriva nell'oceano Atlantico, Querini e gli altri superstiti approdarono sull'isola di Røst, a nord del circolo polare artico. E qui Querini scoprì il *bacalà*. Quando nel maggio 1432 ripartì alla volta di Venezia, portava con sé un carico di stoccafisso che fece poi conoscere ai suoi concittadini. I vicentini, pratici gastronomi, intuendone l'uso alternativo (a buon prezzo e a lunga conservazione) al pesce fresco, lo trasformarono nel piatto della tradizione. Anzi, per distinguerlo dal baccalà, solo salato e non seccato, gli tolsero una c. In ricordo dell'intraprendente Querini, la Confraternita del Bacalà alla Vicentina, che proprio nel 2012 festeggia i 25 anni della fondazione, ha sviluppato legami di amicizia, culturali e commerciali con Røst, ora isola norvegese dell'arcipelago delle Lofoten, che culminano con la festa dedicata allo stoccafisso che si svolge ogni anno a Sandrigo nell'ultimo fine settimana di settembre. Inoltre, dopo studi e comparazioni tra diverse ricette degli anni Trenta e Cinquanta, ha "ricostruito" l'esecuzione doc del *bacalà* alla vicentina, che aiuta a far conoscere attraverso club e ristoranti associati (per l'elenco, vedi il sito web della Confraternita).

## Panettoni e "dolci gatte"

Siamo arrivati ai dolci. Anzi, ai panettoni: quelli di Dario Loison, che li propone non solo a Natale, ma tutto l'anno. Artigiano pasticciere di terza generazione, Loison nel suo laboratorio a Costabissara produce panettoni che sono un mix di tradizione e creatività, materie prime di qualità e ingredienti originali. Per esempio, il panettone classico (che lui chiama Panettone 1476 per ricordare l'anno in cui si pensa sia nato) lo profuma con vaniglia Mananara del Madagascar, e ne prepara altri al mandarino siciliano di Ciaculli o al chinotto di Savona. Il dolce-souvenir che però racchiude i genuini sapori del territorio è La Gata, torta creata dai pasticcieri locali con farina bianca e gialla di mais Marano, burro, latte e miele dei Colli Berici, grappa vicentina e aggiunta di mandorle e cacao. La si può trovare, tra gli altri, da Carlo Pozza, patron della Pasticceria Davenicio di Arzignano. Ecco come, con una buona dose di autoironia, i vicentini da *magnagati* siano diventati *magnagate*. Da veri intenditori.

### INDIRIZZI UTILI

RISTORANTI
**El Coq** via Canè 2/C, Marano Vicentino (VI), tel. 04451886367, www.elcoq.com
**La Peca** via Giovanelli 2, Lonigo (VI), tel. 0444830214, www.lapeca.it
**Damini** via Gen. Cadorna 31, Arzignano (VI), tel. 0444452914, www.daminieaffini.com

BOTTEGHE
**Gastaldello** piazza Castello 25, Marostica (VI), tel. 042475071, www.famigliagastaldello.it
**La Capreria** Montegalda (VI), tel. 0444634125, www.lacapreria.it
**Pasticceria Davenicio** corso Mazzini 13, Arzignano (VI), tel. 0444670163, www.davenicio.it

PRODUTTORI
**Cecchin** Montebello Vicentino (VI), tel. 0444649610, www.casacecchin.it
**Maculan** Breganze (VI), tel. 0445873733, www.maculan.net
**Dal Maso** Montebello Vicentino (VI), tel. 0444649104, www.dalmasovini.com
**Capovilla Distillati** Rosà (VI), tel. 0424581222, www.capovilladistillati.it
**Loison Dolciaria** Costabissara (VI), tel. 0444557844, www.loison.com

ALBERGHI
**Sweet Hotel** piazza Libertà 11, Longa Schiavon (VI), tel. 0444665500, www.sweethotel.it
**Palazzetto Ardi** via Ciron 4/5, Gambellara (VI), tel. 0444440450, www.palazzettoardi.com

VISITE E INFO
**Mulino Zambon** Marano Vicentino (VI), tel. 0445621477
**Confraternita del Bacalà** www.baccalaallavicentina.it
**Consorzio Vicenzaè** www.vicenzae.org

### SIAMO TUTTI CONTADINI

Andare a raccogliere personalmente la verdura nei campi e portarla a casa, dopo averla pesata e pagata, senza ulteriori passaggi di mano e di celle frigorifere? Si può fare a Montecchio Maggiore, paese dell'ovest vicentino. Qui alcuni coltivatori (tra i quali Dino Massignan, tel. 0444697636, e l'azienda Urbani Angelo, tel. 0444 694635) offrono questa esperienza per la raccolta, da agosto a settembre, delle tegoline cornette (fagiolini verdi), dette anche fagiolo asparago, tegoline-asparago o teghe-chilometro, per il fatto che il baccello può arrivare sino a 40 centimetri. Prodotto De.Co. del Vicentino, vengono cucinate *in tecia*, cioè in padella, con cipolla, pomodoro e prezzemolo oppure con i *bigoli* per un'alternativa "paglia e fieno".

illustrazione Thibaud Hérem

# Il Grande Nord vince a tavola

*Sulla Svezia piovono stelle e riconoscimenti culinari. Ma anche in Norvegia e Finlandia esplode la New Nordic Cuisine. Mentre in Danimarca impazza il "solito" Redzepi*

**TESTO E FOTO ANDREA FORLANI**

Eskil Erlandsson è un signore di 66 anni dall'aria gioviale, che potreste incontrare nella campagna svedese in camicia di flanella e fucile da caccia... o in abito scuro a una riunione del governo nella sua veste di ministro degli Affari rurali. Nel 2008 ha avuto un sogno, anzi una visione: fare della Svezia una "mecca gastronomica, il paese leader in Europa per quanto riguarda il cibo". Qualora vi venisse la tentazione di una risatina, ricredetevi. Nello stesso anno la nazionale svedese cuochi guadagna il terzo gradino del podio alle olimpiadi di cucina di Erfurt (l'Italia è solo 22esima), nel 2009 Stoccolma piazza due ristoranti nella lista dei migliori 50 al mondo (almeno secondo l'autorevole *Restaurant magazine*), che diventano tre nel 2012. E sempre quest'anno il secondo premio del Bocuse d'Or finisce nelle mani di Adam Dahlberg, chef del ristorante Stefan Eriksson Matsudio di Stoccolma, già titolare di una stella Michelin. Ve ne sono ben dodici di stelle che splendono sulla capitale svedese, che è anche l'unica città del Nord Europa che può vantare due ristoranti bi-stellati (il Matsalen di Mathias Dahlgren e il Frantzén/Lindeberg). Senza contare che nel 2014 proprio la Svezia ospiterà il Bocuse d'Or.

Solo una manciata di anni fa, per rimediare una cena da gourmet a Stoccolma bisognava affidarsi alle cure di un ristorante francese, italiano o quanto meno di cucina internazionale. Tutto insomma, fuorché piatti della tradizione locale: perché troppo pesanti, non sufficientemente contemporanei, non abbastanza sofisticati. Poi gli svedesi si son fatti furbi: dopo una salutare gavetta presso gli chef più acclamati del globo, hanno salutato mentori, colleghi e brigate e comprato un biglietto di sola andata per casa. Una volta in patria hanno setacciato le vecchie soffitte recuperando le ricette di nonna Pernilla per adattarle ai trend

**A sinistra**
Uno dei numerosi locali di Stoccolma frequentati per la tradizione della *fika*: tè o caffè, accompagnati da dolci.

**Sopra**
Mathias Dahlgren, due stelle Michelin con il suo ristorante Matsalen di Stoccolma, e un suo dessert di frutti di bosco.

gastronomici più contemporanei. Ma soprattutto si sono guardati in giro, riscoprendo un paese in grado di fornire loro preziose materie prime e prodotti di grande qualità, a chilometro zero.

Provare per credere con una gita nel Södermanland, contea di circa 6000 chilometri quadrati da cartolina, nel sud-est del paese. Un idillio di dolci colline, castelli, manieri, laghi e praterie pullulanti di piccoli e ospitali produttori di delizie, molto apprezzate nelle cucine dei ristoranti svedesi. Ma che chiunque può acquistare con una gita fuori porta, tanto più che l'aeroporto di Skavsta è collegato all'Italia con voli low-cost. Una volta toccato terra si noleggia un'auto e via, facendo tappa e provviste a Nyköping (microbirrificio Nils Oscar), Flen (caseificio Jürss, azienda vitivinicola Blaxsta), Eskilstuna (panificio Printz)... giusto per fornire qualche spunto.

Sembra facile comprendere la chiave del successo della cucina svedese: chef curiosi e creativi, ingredienti di prima scelta, magnifiche location che contribuiscono a rendere invitante l'esperienza gastronomica in terra scandinava. Ma il vero segreto è la capacità di fare sistema, a partire dall'azione del governo che ha operato in cinque aree: materie prime, industria alimentare, alimentazione nel settore pubblico, turismo gastronomico e ristorazione. Ecco l'origine della "nuova nazione culinaria", la visione di Eskil Erlandsson realizzata. A dare man forte c'è anche il privato, come l'Electrolux, marchio svedese leader in Europa e numero due al mondo nella produzione di elettrodomestici, che ospita nella sede di Stoccolma l'avveniristica "cucina d'allenamento" della nazionale svedese cuochi e promuove seminari gastronomici di livello internazionale.

Non di sola Svezia si alimenta l'innarrestabile new wave della cucina nordica. La Norvegia per esempio si è messa in tasca il Bocuse d'Or 2012 grazie all'exploit del ventiseienne Ørjan Johannessen, in arrivo sul gradino più alto del podio da una locanda di Bekkjarvik, pittoresco borgo di pescatori di 389 abitanti a sud di Bergen. Anche la Finlandia, già impegnata sulla ribalta internazionale con i suoi designer, partecipa alla New Nordic Cuisine: Helsinki vanta cinque ristoranti stellati tra cui Chez Dominique (due stelle), dove Hans Välimäki sorprende con foie gras, pop corn e mele affumicate, renna, sangue e muschio... Ma il meglio è sempre il giovane chef René Redzepi del Noma, vecchio magazzino del sale a Copenhagen. Per tre volte, dal 2010 a oggi, miglior cuoco del mondo nella classifica World's 50 Best Restaurants. Con i suoi colleghi danesi ha scritto un manifesto, in cui intende "abbagliare il mondo con i sapori distintivi delle nostre terre". Cioè: bue muschiato, granchi e aragoste delle Fær Øer, germogli di felce. Al posto dell'extravergine mediterraneo, olio di colza. C'è da imparare.

LETTO E MANGIATO

# L'inferno nel ventre

A CURA DI STEFANO TETTAMANTI

**È uno dei pranzi più realistici della letteratura e ha fatto guadagnare a Émile Zola la fama di scrittore dotato di stomaco (in tutti i sensi). Siamo nella bottega di Gervaise, che per il compleanno ha invitato amici e vicini di casa a un banchetto "da cui si usciva tondi come palle". Da un mese si progettava la cena e si discuteva il menu.**

"Ah, perdinci! Che buco nella fricassea! Si parlava poco, ma si mangiava energicamente (...) Lì dentro, si pescavano i pezzi di vitello, e ce n'erano sempre: l'insalatiera passava di mano in mano, e i volti vi si chinavano sopra cercando i funghi (...) La salsa era un po' troppo salata: ci vollero quattro litri di vino per annegare quella benedetta fricassea, che andava giù come una crema e metteva l'inferno nel ventre. E non ci fu il tempo di tirare il fiato: la lombata di maiale, in un vassoio cavo, circondata da grosse patate rotonde, arrivava avvolta da una nuvola di fumo. Ci fu un grido! Accipicchia! Che idea! Piaceva a tutti. A quella vista si risvegliava l'appetito, ognuno seguiva il vassoio con sguardi in tralìce, pulendo il coltello col pane, per essere pronto al momento opportuno. Poi, una volta serviti, tutti si dettero gomitate, parlando a bocca piena. Eh, che burro quel maiale! Qualcosa di dolce e di solido, che si sentiva scendere nelle budella, fin dentro gli stivali. Le patate erano uno zucchero. Il maiale non era salato, ma, a causa delle patate, ci voleva una passata di annaffiatoio ogni momento. Tirarono il collo ad altri quattro litri di vino. I piatti furono ripuliti così accuratamente che non fu necessario cambiarli per mangiare i piselli al lardo. Oh! i contorni non fanno mai male (...) La cosa migliore, nei piselli, erano i pezzetti di lardo rosolati a puntino, che puzzavano di zoccoli di cavallo. Questa volta due litri bastarono appena".

**A questo punto viene servito il piatto forte: l'oca arrosto. Si comincia a fare sul serio.**

(Émile Zola, *Lo scannatoio*, trad. it. di Luisa Collodi, Newton Compton)

# Cuocere, chattare, taggare: una cuoca molto social

*Elena Loewenthal ha abbandonato per un attimo i suoi studi ebraici e ha scritto un ricettario. Modellato sulle pagine di Facebook. Ma senza dimenticare le regole kosher*

TESTO LUCA MALAVASI

Un altro libro di ricette? Ebbene sì. Ma questo è un po' diverso, come spiega il titolo: *Il mio piatto forte. La cucina ai tempi di Facebook* (Einaudi, in uscita il 5 giugno). Non un semplice aggiornamento (di "stato"...), ma un nuovo modo di vivere, comunicare, scrivere: "Facebook non è un luogo 'serio', e lo dico come complimento", spiega l'autrice, Elena Loewenthal. "È un luogo d'evasione e, da quando lo frequento (ho iniziato per spiare i miei tre figli...), ho preso l'abitudine di pubblicare immagini e notizie legate alla mia vita di cuoca e amante della cucina". Da lì è nato questo libro, che del social network eredita modelli, grammatica e sintassi: ogni ricetta è composta da un piccolo preambolo ("A che cosa stai pensando?"), si snoda tra un'"applicazione" (elenco di ingredienti) e un "evento" (preparazione), e si conclude a volte con un "commenta", altre volte con un "condividi" (per esempio, la besciamella non può starsene da sola), altre ancora con spassosi frammenti di "chat" e "tag" e "poke" provenienti dalla pagina Facebook dell'autrice.

Sembra arabo, ma non lo è (aiuta il "dizionario" di facebookese premesso al ricettario); e il risultato riflette l'uso divertito che Elena Loewenthal (una delle più autorevoli studiose e traduttrici italiane di cultura ebraica) fa del social network: le ricette si trasformano in piccoli racconti personali (niente a che vedere con l'imperativo anonimo dei ricettari), il cibo si fa presenza viva e la cucina un'esperienza per tutti, letteralmente "condivisa". Una cucina per sfamare e godere: "Sono nata da una madre che cucinava benissimo e tra i miei primi ricordi ci sono i sapori della sua cucina. Ancora oggi, 'mettere le mani in pasta' è più che un semplice piacere: è un'esigenza, di cui spesso sento il bisogno a fine giornata. Mi piace preparare i cibi, mangiare, vedere gli altri che mangiano quello che ho preparato". Il libro, non a caso, si chiude con un invito esplicito: "Ragazzi, guardate che è da finire!". Perché la cucina di Elena Loewenthal è quella, generosa, della tradizione, con buona pace di spennellate di salsina, estetica dell'impiattamento e decorazioni a bordo piatto: "Sia chiaro: amo l'alta cucina, quella d'invenzione. Ma non ne posso più della volgarizzazione che, soprattutto in televisione, cuochi più o meno improvvisati fanno della cucina dei grandi chef, riducendola a una serie di piatti senz'anima". La cucina ideale dell'autrice è fatta piuttosto di incroci, curiosità, passato. Con una predilezione per le tradizioni piemontese ed ebraica: "La cucina ebraica è la mia cucina: geneticamente, ma anche in senso storico e sentimentale. Mi piace per la sua capacità di superare i divieti: è infatti definita in primo luogo da una serie di proibizioni, che riguardano sia certi alimenti, sia certe commistioni (per esempio, latte e carne non vanno mischiati). A partire da questi divieti, la cucina ebraica ha saputo aprirsi a suggestioni e invenzioni straordinarie". Quella piemontese, oltre che sua (Elena Loewenthal è torinese), "rappresenta una delle grandi tradizioni italiane, accanto alla siciliana e alla napoletana. Una cucina di grande livello, impegno, d'effetto. Di cui apprezzo molto l'uso del tempo come ingrediente". Tempo lento di cottura e, per il cuoco, tempo di scrittura. Su Facebook, naturalmente, dove la cucina incontra un modo nuovo di essere se stessa: comunicativa, amichevole, condivisa.

**Elena Loewenthal,** nata a Torino nel 1960, è traduttrice dei maggiori autori ebrei contemporanei, da David Grossman ad Amos Oz, saggista e narratrice. Dopo un primo manuale di cucina ebraica (*Buon appetito Elia!*, Baldini Castoldi Dalai), oggi esce con *Il mio piatto forte. La cucina ai tempi di Facebook* (Einaudi).

### LE SPIGOLATURE DI GIULIA STOK

**Forchette** Oggi alcuni chef vorrebbero bandirle. Tra loro l'americano Zakary Pelaccio, che sostiene che il tatto fa parte del mangiar bene e ha intitolato il suo libro di cucina *Eat With Your Hands*.

**Diete/1** Secondo le tabelle di Fao e Oms, un bambino di 6 anni ha bisogno di 13 grammi di proteine animali al giorno, cioè una tazza di latte da 300 ml. A 14 anni alla tazza andrebbe aggiunto un uovo.

**Galline** La moda del pollaio urbano a Parigi è in crescita non solo per il piacere di avere un uovo fresco ogni giorno, ma anche perché una gallina può divorare ben 200 chili di scarti di cucina in un anno.

**Diete/2** Alla fine del 2011 in Norvegia le vendite di burro sono aumentate del 30% a causa della popolarità del *lavkarbo*, uno stile di alimentazione molto povero di carboidrati ma ricco di grassi. Le scorte nazionali sono state esaurite e per soddisfare la richiesta è stato abbassato il dazio in entrata.

**Chef in quota** Secondo un sondaggio di Skyscanner, la Turkish Airlines è la compagnia aerea con il miglior pasto a bordo: melanzane ripiene e torta di pere e noci. La Emirates Airlines serve solo pane e torte fatti in casa, la Singapore Airlines ha raccolto le ricette di bordo in un libro, la Korean Air usa solo prodotti della sua azienda agricola biologica.

**Gare** Un supermercato di Melbourne ha organizzato una competizione di sputo di noccioli in occasione del lancio di una nuova varietà di ciliegie. Il vincitore ha fatto un lancio di 15 metri e 97 centimetri.

*Fonti: la Repubblica, Il Venerdì di Repubblica, Le Monde, The New York Times, Melbourne Herald Sun*

A TAVOLA NEL MEDIOEVO

# Boccaccio e l'insalatuzza

TESTO PAOLO PACI

Il primo lemma è ostico: *Aaneth*, preparazione "a base di carne di castrone sminuzzata, soffritta nello strutto... legata con salsa di mandorle, radici di prezzemolo lessate, pane, torli d'uova sodi, zafferano e spezie". L'ultimo è più commestibile: *Zuppa maritata*, che si compone di pane intercalato con carni e formaggi. Tra queste due voci ne vivono altre 2500, che svelano il misterioso mondo della gastronomia nell'Italia del XIV e XV secolo, ma con ampi rimandi ai secoli precedenti, fino a pescare nell'epoca romana. L'autore non è un medievista, ma offre una convincente bibliografia lunga 25 pagine, a sostegno di un dizionario curioso e accurato. *La cucina medievale* (di Enrico Carnevale Schianca, Leo S. Olschki Editore, 49 euro, www.olschki.it) è basata su ricettari che appartengono a due distinte tradizioni: quella meridionale, rappresentata dal *Liber de coquina* utilizzato alla corte angioina; e quella toscana dei "Dodici Ghiotti", così chiamata perché le ricette raccolte erano dosate per dodici commensali, "leggendaria compagnia di ricchi gaudenti senesi". Sono tante le voci che si leggono piacevolmente come piccoli saggi. Pescando a caso, ecco l'insalata, povero alimento per un'epoca affamata di carne: "Non potendo ugn'ora aver carne, per salegiata prendea dell'erbi che in sulle mura nasceano", dice il castellano goloso di Lucca, mentre il *Decameron* ricorda "cotali insalatuzze d'erbucce, come le donne fanno quando vanno in villa". Importante la voce "spezie", che subito ci mette in guardia dal pregiudizio che nel Medioevo servissero a nascondere il cattivo sapore delle carni andate a male: basta, scrive l'autore, "la semplice obiezione che chi poteva permettersi di comperare spezie, non si sarebbe mai ridotto a consumare carne avariata". Le spezie, piuttosto, erano sinonimo di lusso e ostentazione, come quando i Dodici Ghiotti pretendono di arrostire fagiani su un fuoco di chiodi di garofano. Sono assenti, naturalmente, le voci "patata", "pomodoro", "peperone" e tutto quanto precede il 1492, scoperta dell'America e fine del Medioevo. C'è invece lo *stocbisch*, il merluzzo di cui si cibavano i Norvegesi nel X secolo. L'America, ben prima di Cristoforo Colombo, fu scoperta da loro.

# Le dolci evasioni dei prigionieri del gusto

*Nei laboratori delle carceri italiane si producono dolci, caffè, uova di quaglia. Ecco come i detenuti diventano gastronomi. Con impegno e autoironia*

TESTO FABRIZIA FEDELE

Dai biscotti al cioccolato, dal caffè al panettone: è lungo e sorprendente l'elenco delle specialità gastronomiche prodotte nelle case circondariali italiane, grazie a diversi progetti avviati da cooperative sociali con il Ministero della Giustizia, che sul sito ha anche allestito una vetrina dei "prodotti dal carcere" (www.giustizia.it). A Verbania e Saluzzo con il marchio di Banda Biscotti (www.bandabiscotti.it) vengono prodotti: baci di dama, polentine, damotti, apucce e lingue di gatto, anzi di gatta, deliziose, confezionate appositamente per CTM Altromercato e Eataly; nel carcere di Busto Arsizio si fanno creme spalmabili al pistacchio, alla nocciola e al cioccolato fondente, ma anche ganache, gianduiotti e mandorle ricoperte, oltre che crostate e biscottini (www.dolciliberta.com), proposti in packaging essenziali; Dolci Evasioni invece è il marchio dei dolci a base di pasta di mandorla fatti con ingredienti biologici dai detenuti di Siracusa (www.arcolaio.org). Le detenute della casa circondariale femminile di Pozzuoli tostano, macinano e confezionano il caffè Lazzarelle, una buona miscela per la moka. Nel carcere Due Palazzi di Padova, nella pasticceria I Dolci di Giotto (www.idolcidigiotto.it), i detenuti, con il maestro pasticciere Lorenzo Chillon, creano panettoni e colombe di rara bontà, oltre a biscotti e dolci di tradizione, i Dolci di Antonio, tra cui la Corona del Santo, una frolla di farina d'orzo con confettura di fichi e i celebri Cavalieri, biscotti all'Ippocrasso, un antico vino dolce e speziato, con cannella, zenzero e cardamomo. Infine a Milano, nel penitenziario di Opera, c'è una micro-fattoria dove vengono allevate le quaglie da uova (www.alcappone.it), e il laboratorio dei Prigionieri del Gusto che, guidati da due maestri gelatieri esterni, producono una linea di semifreddi, torte gelato, ghiaccioli di frutta fresca frullata e congelata su stecco, tutti fatti con ingredienti selezionati. Si chiama Aiscrim (www.aiscrim.it): gelato criminale? No, solo artigianale.

**L'allevamento** di quaglie all'interno del carcere di Opera, vicino a Milano: le uova sono distribuite con il marchio Al Cappone. Ironico anche il nome del laboratorio che produce la linea Aiscrim di gelati, torte e semifreddi: Prigionieri del Gusto.

foto Blackarchives, Riccardo Lettieri, Letizia Mantero

# In dispensa

*Una scelta di nuovi prodotti di grandi e piccole aziende alimentari, distribuiti in supermercati e negozi specializzati. Ogni prodotto è stato provato dalla redazione*

**Tutte italiane**
Sbucciate, cotte a vapore, ricche di potassio e di fibre ma povere di calorie. In confezioni da 100 g, le castagne di Ventura si possono gustare tutto l'anno. Su gelati o macedonie danno un tocco particolare con il loro gusto naturalmente dolce.

**Per nostalgici**
Insieme al Cornetto, è stato il grande classico dei gelati confezionati, un pezzo trentennale nella storia di Algida. Oggi Coppa Rica torna nel gusto fiordilatte all'amarena e nella nuova versione alla nocciola.

**Non solo per bruschette**
I pomodori al forno di Saclà, con olive ed erbe aromatiche, possono arricchire un piatto di pasta o di riso, completare semplici scaloppine, rendere stuzzicante un pesce a vapore o essere protagonisti sulle bruschette. In barattolo da 285 g.

**Dalle verdi noci di cocco**
O.N.E. Coconut Water, estratto dalle noci di cocco verdi, è un concentrato di sali minerali, tra cui potassio e magnesio. Assolutamente priva di grassi e colesterolo, è una bevanda adatta alla sete estiva. In brick da 330 ml, completo di cannuccia telescopica.

**Il re dei tropici**
I nativi lo chiamavano "anana", e così è rimasto in tutte le lingue. Ma la sua coltivazione si è raffinata: i Fratelli Orsero, in Costa Rica, hanno selezionato gli "extra sweet", caratterizzati da polpa particolarmente succosa e profumo inconfondibile.

**Da bacche mature**
Da Nespresso Naora: un Grand Cru in edizione limitata. Le bacche colombiane Castillo sono una delle poche varietà che fatte maturare per un periodo più lungo danno al caffè maggiore densità e aroma.

**Sugo ricco in 10 minuti**
Melanzane, peperoni, pomodori, cipolle, aglio, menta, basilico: tutti i profumi dell'estate. Basta il tempo di cottura della pasta per un condimento leggero e saporito. Un tocco di formaggio e il gioco è fatto. Da La Valle degli Orti 300 g per tre ricche porzioni.

Foto Riccardo Lettieri

# Pesce azzurro, vera pop star

DAVIDE OLDANI
Allievo di Gualtiero Marchesi, Albert Roux, Alain Ducasse e Pierre Hermé, è ideatore della cucina pop, che mette in pratica nel suo ristorante D'O, a Cornaredo (MI).

Ho conosciuto il pesce azzurro nei barattoli, da piccolo: le classiche acciughe sott'olio. Poi, la curiosità mi ha spinto in un percorso di ricerca a ritroso, che mi ha portato al pesce fresco, ai mercati (ci andavo con Gualtiero Marchesi, e anche quand'ero a Londra e a Montecarlo). E ho affinato le mie conoscenze.

Così il pesce azzurro è entrato nella mia cucina. Certo, anche all'interno della famiglia azzurra opero delle scelte: non propongo il tonno e lo spada, per esempio, perché sono costosi, e perché non ho sufficienti garanzie di trovarli di qualità. Mi concentro su naselli, sgombri, sardine, alici. E a tutti applico il mio trattamento speciale, la salagione.

Pulisco i pesci, poi cospargo i filetti con una miscela di sale, zucchero, grani di pepe schiacciati. Li lascio riposare così: 15 ore per lato i naselli, 2 ore per lato sardine e alici, 5-6 ore gli sgombri. Un'operazione che mi consente di mantenere la carne dei filetti ben soda: posso poi cuocerli al vapore, senza bisogno di condirli troppo, mentre solitamente si affogano nei sughi per evitare che risultino stopposi. Niente di nuovo, dopotutto: sale e zucchero sono da sempre utilizzati per conservare e trattare i pesci. Dopo la salagione, sciacquo i filetti e li utilizzo in diversi modi: alcuni li metto in infusione con bucce di agrumi e olio, per profumarli e mantenerli morbidi fino al consumo (sempre in giornata).

Altri, invece, li cucino. Gli sgombri, per esempio, li cuocio immergendoli in olio a 70 °C per 15' (confit), poi li scolo e li asciugo: sono morbidi, sodi e saporiti. Li accompagno con una “salsa carpione”, una riduzione di aceto, vino bianco, grani di pepe e alloro, che poi filtro e completo con un goccio di panna, sale e un pizzico di zucchero. Se ci pensate, sale, zucchero e aceto sono gli elementi tipici del carpione, una preparazione molto usata in Lombardia per i pesci di lago, solo senza fritto.

Quindi... tradizione, territorio, leggerezza, basso costo, senza rinunciare, certo, al mio tocco personale, la mia firma: c'è tutto, no? Il pesce azzurro è decisamente pop!

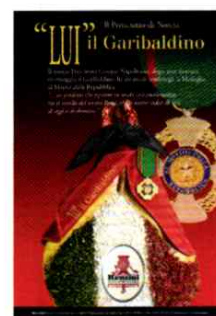
## SARDINE, BURRO E PANE

Uno dei modi più semplici per apprezzare il gusto delle sardine è servirle con pane e burro. Ecco la mia interpretazione di questo abbinamento: monto il burro (100 g basteranno per 4 persone) con un pizzico di sale, noce moscata, cannella, zucchero. Abbrustolisco appena del pane integrale, tagliato in fettine molto sottili. Poi preparo i piatti, lasciando a chi li gusterà il compito di “assemblare” i componenti: sistemo 6 filetti per ogni piatto, a ventaglio, in modo che si vedano tutti. Accanto dispongo una nocetta di burro montato e una fettina di pane abbrustolito. Il pesce ha il ruolo da protagonista, burro e pane hanno il compito di esaltarne il sapore. Questo piatto si può accompagnare con una tisana di agrumi leggermente affumicata.

illustrazione Karin Kellner/2DM, foto StockFood/Olycom

# NUOVI DESSERT GELATI DA FARE IN CASA

Dopo il successo di "Freez Fruit", la storica azienda mantovana Cleca S. Martino ha creato "Freez Cream" per preparare in casa ottimi dessert gelati. Con la sola aggiunta di latte e panna, in pochi minuti di preparazione si ottiene una base fiordilatte alla quale si possono aggiungere yogurt, miele, frutta secca o pezzetti di cioccolato. In ogni confezione (in vendita a 2,26 euro) c'è un pratico ricettario con dolci ricette e le istruzioni per prepararle. **www.cleca.com**

### IL GARIBALDINO PREMIATO

**Il Presidente Giorgio Napolitano** ha insignito della Medaglia al Merito della Repubblica "Lui il Garibaldino", il prosciutto "Lui" crudo di Norcia Igp che il produttore, il Cavaliere Dante Renzini, in occasione dei 150 anni della Repubblica ha rivestito con spezie tricolori ed evocativo mantello rosso. Il riconoscimento, ha detto il nostro Presidente, è andato a "un prodotto che esprime in modo emblematico sia il vessillo del nostro paese che le nostre radici di ieri, di oggi e di domani". **www.renzini.it**

# IL BIFIDUS AL GUSTO DI FRUTTA

Danone presenta "Activia Fresh", una nuova generazione di drink pronta a rivoluzionare lo stile di bere. Non yogurt, non frullato e neanche succo, ma un nuovo concetto di bevanda: con il gusto della frutta fresca, il nutrimento del latte e i benefici del Bifidus, "Activia Fresh" offre una sensazione unica di freschezza rigenerante. In tre buonissimi gusti: frutti di bosco, mela kiwi lime, tropical, per soddisfare anche i palati più esigenti. Bottiglietta da 250 g a 1,49 euro. **www.danone.it**

### SPECK ON LINE

**Ogni mese una ricetta sul web**

Lo Speck Alto Adige Igp accompagna nel suo mondo di sapori unici e inconfondibili presentando squisite ricette preparate in collaborazione con prestigiosi chef altoatesini: piatti in linea con la stagione e la tradizione culinaria dell'Alto Adige che ogni mese il Consorzio Tutela Speck Alto Adige propone sul sito **www.speck.it/it/speck-alto-adige-ricette/tutte.html**

# LA DOLCE CASA DI CAMEO

Aperto a consumatori e scuole, "Dolce casa" è il nuovo spazio di Cameo che grandi e piccini, accompagnati da guide ed esperti pasticcieri, possono visitare per conoscere la storia e i prodotti del marchio e per "mettere le mani in pasta" e vivere momenti speciali. **www.cameo.it**

INGREDIENTI INDISPENSABILI

# Non posso restare senza...

Questo mese abbiamo chiesto ai nostri fan Facebook e Twitter: "Che cosa non deve mai mancare nel vostro frigorifero?". Moltissime e varie le risposte dei lettori, estese anche oltre il frigo, per raccontarci di ingredienti altrettanto indispensabili, ma che si conservano in cucina o magari nel cuore... Il nostro chef Fabio Zago, dopo una significativa esitazione ("avrei una spaventosa lista di ingredienti...") ha scelto "un uovo, anzi facciamo due, assolutamente fresche, da allevamenti selezionati". Perché? "Ci sarà qualcosa di sostanzioso da mangiare, comunque vada! Mi rassicurano, così simboliche, vitali e... belle. Il più bello è quello sospeso sulla testa della Madonna di Piero della Francesca, la Pala di Brera. Ma basta con la poesia e badiamo al... sodo! Le uova sono facilmente reperibili, molto nutrienti, economiche, adattabili. Io le propongo in una cottura semplice, abbinate a ingredienti mediterranei. Una ricetta originale, facile e rapida".

## UOVA "IN COCOTTE" ALLA NAPOLETANA

**Dosi per:** 2 persone - **Tempo:** 15 minuti
**Ingredienti:** 2 o 4 uova - 2 cucchiai di salsa di pomodoro - 2 fette di mozzarella di bufala - olio extravergine di oliva - basilico - timo - origano - sale - pepe

**Procedimento**

Ungere due "cocotte" con poco olio e distribuire sul fondo poca salsa di pomodoro (o qualche pezzetto di pomodoro fresco). Rompervi le uova (una o due in ciascuna cocotte, secondo la capienza o l'appetito). Salare e pepare. Profumare con il basilico e, a piacere, con un pizzico di timo o origano. Adagiarvi una fetta di mozzarella. Cuocere in forno, a bagnomaria a 200 °C, per circa 7 minuti. Servire con tanto buon pane tostato.

Che cosa non mi manca mai? Un uovo, anzi due! Ve li propongo "in cocotte" con ingredienti mediterranei: il tricolore che ne ricavo è casuale, ma piace...

### CHE COSA NON DEVE MAI MANCARE NEL VOSTRO FRIGORIFERO?

**Monica**
La passione in cucina è l'ingrediente fondamentale. Aggiungi entusiasmo e un pizzico di follia e il gioco è fatto :-) !

**Paola**
La fantasia, per prima cosa! E poi le uova, il latte, il Parmigiano e... un sughetto pronto per una buona pastasciutta al volo) !

**Roberta**
In ordine di massimo consumo dico verdure di stagione per condire eccellenti piatti di pasta, Parmigiano o grana, uova, latte... E tanta fantasia per usare al meglio questi ingredienti.

**Manu**
Il Martini...?! no scherzo (anche se non manca mai davvero.) da me sempre presenti cipolle, aglio, prezzemolo e uova del pollaio casalingo :)

**@invacanzadaunavita**
Bottarga, olive taggiasche, alici, maionese e senape (per il marito), uova, salsa pomodoro, burro.

**@Marzia_Pepe**
Burro, uova, concentrato di pomodoro e birra :)

**@FMW**
Nel mio frigo non manca mai: burro, pesto, cheddar (sono inglese!), pomodoro, latte, Lavazza rosso, uova... Un frigo felice.

# La Cucina Italiana

**Direttore responsabile**
Paolo Paci - ppaci@quadratum.it
**Ufficio Centrale**
Emma Costa (caposervizio attualità) - ecosta@quadratum.it
Maria Vittoria Dalla Cia (caposervizio gastronomia) - vdallacia@quadratum.it
**Redazione**
Laura Forti - lforti@quadratum.it
Angela Odone - aodone@quadratum.it
Cristina Poretti - cporetti@quadratum.it
**Ufficio grafico**
Rita Orlandi (responsabile) - rorlandi@quadratum.it
Sara Di Molfetta - sdimolfetta@quadratum.it
**Photo Editor**
Elena Villa - evilla@quadratum.it
**Cucina sperimentale**
Joëlle Néderlants - jnederlants@quadratum.it
Chef: Fabio Barbaglini, Sergio Barzetti, Davide Novati,
Walter Pedrazzi (consulenza gastronomica), Alessandro Procopio
**Segreteria di redazione** - cucina@quadratum.it
Claudia Bertolotti - cbertolotti@quadratum.it
Carmela Gabriele - cgabriele@quadratum.it
**Unità Organizzativa Redazionale di Editrice Quadratum**
Cristina Berbenni, Patrizia Cazzola, Cristina Chiodi, Francesco Sangalli

---

**Progetto creativo**
SM Associati - www.sm-work.com
**Art Direction**
Davies Costacurta e Marco Velardi
**Grafica**
Pietro Malacarne (SM Associati)

---

**Hanno collaborato**
Yoel Abarbanel, Luigi Caricato, Samuel Cogliati, Sergio Colantuoni, Barbara Collini, Cristina Dal Ben, Giorgio Donegani, Fabrizia Fedele, Andrea Forlani,Thibaud Herem, Karin Kellner/2DM, Luca Malavasi, Sanna Mander/Pekka, Gianna Melis, Marzia Nicolini, Davide Oldani, Beatrice Prada, Massimiliano Rella,Emily Robertson, Carlo Spinelli, Giulia Stok, Studio Diwa (revisione testi), Annamaria Testa, Stefano Tettamanti, Cristina Turati, Giuseppe Vaccarini (abbinamenti vino/acqua/ricette)
**Per le foto**
Guido Barbagelata, Michele Bella, Blackarchives, Marco Casino, Corbis, Sofie Delauw, Sonia Fedrizzi, Andrea Forlani, Giandomenico Frassi, Guido Fuà, Riccardo Lettieri, Letizia Mantero, Olycom, Beatrice Prada, Luca Primo, Ludovica Sagramoso Sacchetti, Stefano Scatà, Sime

---

**Corporate Publisher**
Roberta Carenzi
**Brand Director**
Anna Prandoni
**Consulenza editoriale**
Paola Ricas
**Product manager**
Giovanna Resta Pallavicino


**N. 6 - Giugno 2012**
Rivista mensile - Anno 83°

**IN COPERTINA**
Foto di Beatrice Prada
Preparazione
di Joëlle Néderlants



**La Cucina Italiana**


**Proprietà letteraria e artistica riservata ©2012**
**by Editrice Quadratum S.p.A.**


**P.zza Aspromonte 13 - 20131 Milano**
**Direzione e redazione:** tel. 02/70642.1 - Fax 02/70638544
E-mail: cucina@quadratum.it; website: www.lacucinaitaliana.it

ABBONAMENTI
**Italia: € 37,00 (+ € 1,90 come contributo per spese di spedizione) annuale**
**Estero: via superficie € 88,00 annuale - via aerea € 130,00 annuale**
**MODALITÀ DI ABBONAMENTO**
Tramite Internet all'indirizzo: www.abbonamenti.it, via fax allo 030/3198202.
Il pagamento può essere effettuato con c/c postale n. 77003101 intestato a: Press-Di Distribuzione Stampa e Multimedia Srl Abbonamenti, con carte di credito American Express, CartaSi, Diners, Visa.
L'abbonamento decorre dopo due mesi dalla data di sottoscrizione.

SERVIZIO INFORMAZIONI E SEGRETERIA ABBONATI
**Da lunedì a venerdì dalle 8.30 alle 18.00, per l'Italia tel. 199.111.999 (0,12 euro + IVA al minuto senza scatto alla risposta; per i cellulari il costo varia in funzione dell'operatore), per l'estero +39 041.5099049; fax 030/3198202, e-mail: abbonamenti@mondadori.it**
Titolare trattamento dati D. Lgs. 196/2003: Editrice Quadratum S.p.A. P.zza Aspromonte 13, 20131 Milano.
Responsabile trattamento dati abbonamenti: Press-Di Srl
Ufficio privacy, via Cassanese 224, 20090 Segrate (Milano)

SERVIZIO ARRETRATI E CUSTODIE
Per informazioni: tel. 02/70642280; e-mail: arretrati@quadratum.it
Copia arretrata € 12 incluse le spese di spedizione;
custodia per 12 numeri € 14,90 incluse le spese di spedizione.

**Concessionaria esclusiva di pubblicità**
Il Sole 24 ORE S.p.A. - System
Direzione e Amministrazione
Via Monte Rosa, 91, 20149 Milano, Tel. 02 3022.1/.3837/.3807,
Fax 02 3022.3214, e-mail: direzionegeneralesystem@ilsole24ore.com
**Filiali**
**Milano e Lombardia:** 20016 Pero (Milano), Via Pisacane, 1, Tel. 02 3022.3842/.3859, Fax 02 3022.3951, filiale.milanoelombardia@ilsole24ore.com - **Emilia-Romagna e Marche:** 40126 Bologna, Via Goito, 13, Tel. 051 6575.1/962/963, Fax 051 239717, filiale.bologna@ilsole24ore.com - **Nord-Ovest:** 10129 Torino, C.so Galileo Ferraris, 108, Tel. 011 5139811, Fax 011 593846, filiale.torinoenordovest@ilsole24ore.com - **Triveneto:** 35137 Padova, Gall. Borromeo, 4, Tel. 049 655288, Fax 049 655612, filiale.triveneto@ilsole24ore.com **Centro:** 00185 Roma, P.zza dell'Indipendenza, 23 B/C, Tel. 06 3022.6100, Fax 06 6786715, filiale.centro@ilsole24ore.com - **Sud:** 00185 Roma, P.zza dell'Indipendenza, 23 B/C, Tel. 06 3022.6110, Fax 06 3022.6162, filiale.sud@ilsole24ore.com
**Estero:** 20016 Pero (Milano), Via Pisacane, 1, Tel. 02 3022.3809/.3527, Fax 02 3022.3619, internationaladvertisingdivision@ilsole24ore.com
**Uffici**
**Genova:** 16121 Via Fieschi, 3/15, Tel. 010 586263/5531905, Fax 010 581478, filiale.torinoenordovest@ilsole24ore.com
**Firenze:** 50122 P.zza dei Peruzzi, 4, Tel. 055 238521, Fax 055 2396232, filiale.torinoenordovest@ilsole24ore.com - **Napoli:** 80138 C.so Umberto I, 7, Tel. 081 5471111, Fax 081 5529711, filiale.sud@ilsole24ore.com

**Fotolito:** Lito Scan Bencetti, Via Gallarate 116, Milano.
**Stampa:** Rotolito Lombarda, Cernusco sul Naviglio.
**Distribuzione per l'Italia:** Messaggerie Periodici Me.Pe. SpA, Via E. Bugatti, 15 - 20142 Milano. **Distribuzione estero:** Sole Agent for Distribution Abroad A.I.E - Agenzia Italiana di Esportazione S.p.A, Via Manzoni, 12, 20089 Rozzano (Milano), Tel. 02 5753911, Fax 02 57512606, www.aie-mag.com
Registrazione del Tribunale di Milano n. 2380 del 15-6-1951.
*Testi e fotografie, anche se non pubblicati, non si restituiscono.*


FIEG Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali

Richiesto per il 2012 Accertamento Diffusione Stampa

# Indirizzi

**Ringraziamo le aziende che hanno collaborato alla realizzazione dei nostri servizi. Per avere maggiori informazioni sulle aziende e i prodotti utilizzati nelle fotografie: www.lacucinaitaliana.it/partner**

**Alessandra Spigai Type Objects**
www.cafeine.it

**Alluflon**
Tel. 07219801
www.alluflon.it

**Baccarat**
www.baccarat.com

**Ballarini**
Tel. 03769901
www.ballarini.it

**Bitossi Home**
Tel. 057154511
www.bitossihome.it

**Butlers**
www.butlers.de

**C&C Milano**
www.cec-milano.com

**Ceramiche Milesi**
Tel. 025393935

**Ceramiche Nicola Fasano**
Tel. 0995661037
www.fasanocnf.it

**Christofle**
www.christofle.com

**Coltellerie Berti**
tel. 0558469903
www.coltellerieberti.it

**Controprogetto**
Tel. 0239843882
www.controprogetto.it

**COVO**
Tel. 0690400311
www.covo.it

**Cutipol distr. B. Morone**
Tel. 0248012016
www.bmorone.it

**Dansk distr. Lenox**
www.lenox.com

**Driade Kosmo**
Tel. 0523818682
www.driade.com

**fiorirà un giardino®**
Tel. 0432602332
www.fiorira ungiardino.it

**Giovanni Botter**
Tel. 042386340
www.giovanni botter.com

**Herend distr. B. Morone**
Tel. 0248012016
www.bmorone.it

**Italesse**
Tel. 040363984
www.italesse.it

**L'arte nel pozzo**
Tel. 0481485457
www.artenelpozzo.it

**Le Creuset**
www.lecreuset.it

**Lomo**
www.lomography.it

**Marimekko**
www.marimekko.com

**Mario Luca Giusti**
Tel. 0557323541
www.marioluca giusti.com

**Maxwell & Williams distr. Cristallerie Livellara**
Tel. 0239322741
www.livellara.com

**Médard de Noblat distr. Luigi Galli**
Tel. 026691011
www.galliluigi.com

**Mepra**
Tel. 0308921441
www.mepra.it

**Microplane**
www.microplane.com

**Moneta distr. Alluflon**
Tel. 07219801
www.moneta.it

**Muji**
www.muji.eu

**MV% Ceramics Design**
Tel. 0247710256
www.mv-ceramics design.com

**Paola Paronetto**
Tel. 0434578148
www.paola paronetto.com

**Porzellanmanufaktur Reichenbach**
www. porzellan manufaktur.net

**Potomak Studio**
Tel. 0461511566
www.potomak.it

**PPD distr. Merito**
Tel. 0473440230
www.merito.it

**Rina Menardi**
Tel. 0421280681
www.rinamenardi.com

**Rosendahl**
www.rosendahl.com

**Royal Doulton distr. WWRD**
www.royal-doulton.com

**Rubelli**
Tel. 0412584411
www.rubelli.com

**Sambonet Paderno Industrie**
Tel. 0321879711
www.sambonet.it

**Seletti**
Tel. 037588561
www.seletti.com

**Shop Saman**
Tel. 0287237044
www.shop-saman.org

**Sieger by Fürstenberg distr. Caraiba**
www.caraiba.it

**Society by Limonta**
Tel. 0272080453
www.society limonta.com

**Tessilarte/Masters of Linen**
Tel. 0266103838
www.centrolino italiano.it

**Variopinte distr. Rossana Orlandi**
Tel. 024674471
www.variopinte.com

**Wald**
Tel. 075919621
www.wald.it

**Westend**
Tel. 0248012317

**Zafferano**
Tel. 0422470344
www.zafferano italia.com

**Zani & Zani**
Tel. 0365641006
www.zaniezani.it

**Zara Home**
www.zarahome.com

**ERRATA CORRIGE**
Il prezzo della vaporiera Girmi pubblicata sul numero dello scorso maggio a pagina 28 è di 49,90 euro anziché 250 euro, come erroneamente segnalato.



# LA CUCINA ITALIANA

Non perdete il numero di
## luglio
in edicola dal 28 giugno

## Freddo è bello...
...e buono. Sei ricette gustose e colorate per l'estate

## Tempo di gelato!
FANTASIOSO, ARTIGIANALE, FATTO IN CASA

## Polpi, moscardini, seppie, calamari
Tutti i passaggi per sceglierli, pulirli e cucinarli

ANNAMARIA TESTA
Pubblicitaria e saggista, si occupa di comunicazione e creatività. Insegna all'Università Bocconi di Milano. Per noi sceglie e commenta ogni mese le pubblicità più significative uscite su *La Cucina Italiana* 50 anni prima.

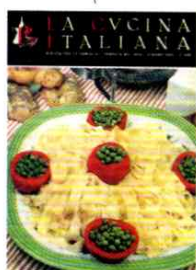
# Non è più tempo di bucato a mano

Signora..... possiede la lavatrice?...

...allora usi AVA PER LAVATRICI

il prodotto modernissimo a schiuma controllata che con qualsiasi tipo di macchina garantisce un bucato bianco, meraviglioso, eccezionale!

è venduto in astucci da Kg. 0,500 e Kg. 2,500

è un prodotto MIRA LANZA

Nel numero di giugno 1962 si trovano consigli su pronto soccorso, ginnastica, arredo del terrazzo estivo. Si entra nella casa del famoso attore Tino Buazzelli e viene sollevato un tema che anche oggi sarebbe attualissimo: l'adulterazione della carne. Per ascoltare pillole audio dai numeri storici de *La Cucina Italiana*: www.lacucinaitaliana.it/potcast

Nel 1953 Mira Lanza lancia il primo detersivo a base di scaglie di sapone. Nel 1959 è il momento di AVA per lavatrici: un prodotto d'élite, poiché le macchine per lavare sono poco diffuse. Infatti la comunicazione pubblicitaria segue un doppio binario: mentre in TV il povero e depresso pulcino Calimero ritrova il candore dopo un bagno in tinozza (dunque stiamo parlando al grande pubblico di bucato a mano), sulle pagine della stampa che si rivolge a lettrici abbienti ed evolute esce questo annuncio. Ma osservate bene quel che dice: Signora... lei (per caso) possiede (di già!) la lavatrice? Appunto: possederla, nel 1962, non è per niente ovvio.

illustrazione Karin Kellner/2DM